

مک‌گوش، درکرمات تجربیاتی

ابراهیم گشتاسپاده

رئیس‌جمهور جدید ترکیه!

آقای رجب‌طیب اردوغان بعد از ۱۱ سال ریاست حزب عدالت و توسعه در نشست عمومی حزب برای خداحافظی از ادامه عضویت در آن حاضر شد.

در قانون اساسی ترکیه ،رئیس‌جمهوری نمی‌تواند عوض حزبی باشد. دیروز آقای اردوغان بعد از استعفاء از حزب عدالت و توسعه، سوگند ادا کرد

و به طور رسمی رئیس‌جمهوری جدید ترکیه شد.

آقای اردوغان اولاً با گذشته متفاوت خواهد شد. او تنها یک رئیس‌جمهوری تجربیاتی آنگونه که در قانون اساسی دیده شده است، نخواهد بود. ثانیاً به هفتکده‌های آقای اردوغان در دوره مبارزات انتخاباتی ریاست‌جمهوری و بعد از آن در سخنرانی پس از ادای سوگند ریاست‌جمهوری توجه می‌دهند که رئیس‌جمهوری، رئیس‌کشور و رأس مدیریت اجرایی است و در اجرائی طرح‌های اجرایی فعال خواهد بود. رئیس‌جمهوری یک مقام تشرفیاتی بدون مسئولیت نیست. مردم باید پاسخگو به رئیس‌جمهوری باشد. ترکیه باید به عضویت اتحادیه اروپا درآید. ترکیه به مرحله‌ای رسیده است که نیاز به بازنگری در قانون اساسی دارد. تغییرات در قانون اساسی برای ترکیه جدید ضروری و لازم است. مسیر پیشرفت‌های اقتصادی ادامه خواهد داشت. بالایش در ساختار امنیتی و فسادزایی در میان نیروهای امنیتی و نظامی مخصوص پلیس نیاز است.

اردوغان مدیر سیاسی است که ویژگی‌های متعددی دارد. اما از میان آنها نشان دادن شخصیت قوی با لژی قوی‌العهاده شاخص است. با شخصیت یا «خوت» سازگاری ندارد و هر بار که ظاهری می‌شود، آنچنان خود را قدرتمند نشان می‌دهد که گویا برای حل هر مشکلی آماجی کامل دارد و کسی رقتندتر از او در ترکیه وجود ندارد! این شخصیت از اردوغان از آن زمان که در ورزش قهرمانی فوتبال ترکیه فعال بود تا تجربه بزرگ سالها در مسئولیت شهرداری استانبول مدبری موفق ساخته است. اما اکنون آقای اردوغان ۱۰ ساله در مسئولیت ریاست‌جمهوری علاوه بر مدیریتی قوی باید نشان دهد که سیاستمداری هوشمند است. بالاسن قدرت در داخل و خارج ترکیه اهم‌هایی دارد که رئیس‌جمهوری جدید، تعدادی از آنها را در اختیار دارد و تعدادی را در دست ندارد. اردوغان می‌خواهد دو کار را انجام دهد: تغییر نظامی اساسی برای افزودن قدرت رئیس‌جمهوری و تعریف جدید از جایگاه ریاست‌جمهوری ترکیه، در کنار آن حفظ یکپارچگی و وحدت ملی. در اولی (تغییر نظامی اساسی) حداقل ۲/۳ آرای موافق نمایندگان در مجلسی ترک را نیاز دارد که فعلاً در اختیار ندارد. او برای این کار به ردهای ترکیه چرخه سبز نشان می‌دهد. تا آرای آنها در پارلمان در سبب خود داشته باشند. در مورد دومی (وحدت ملی) باید به واقعیت تنوع سیاسی- اجتماعی در جامعه ترک تمسک نکند. جامعه‌ای که دین یاوران و سکولارها با یکدیگر هم‌زبانی مسالمت آمیز دارند. در حالی که هر بخش مرزهای خود را می‌شناسد و در زندگی عادی تضاده چندانی ندارد. تائیس‌تالیم به ترکیه تنها شکاف‌های جدیتری در مدار وحدت ملی می‌بخشد. داسیوناسیک به ترکیه تنها در محدوده سکولارها با لائیک‌ها با قدرت فزادار (اتاتورک) خلاصه می‌شود. طیف‌های مذهبی و غیرمذهبی در مرز امنیت، یکپارچه‌اند. متضادانه در ایران به صورت عمومی هنوز شناخت دقیقی از جامعه ترک نیکه، علیرغم همسایگی و سالها ارتباط اقتصادی، سیاسی، و فرهنگی، نسبت طیف احزاب غیرمذهبی در اردوغان در حدود دایره «مذهب و مذهب‌بنیان» (این تقابل حتی در موضوع «ملت» نمی‌پردخ. اصل تقابل برنگرش به «دموکراسی» فرا تر از ایدئولوژی در ذیل آن است.

شاید مهم‌تر از این، اجتناب از «دیکتاتوری» است که تاریخ سیاسی- اجتماعی ترکیه عمیق‌ترین ضربات را از آن دیده است.

مخالفان آقای اردوغان می‌گویند: شعار تئوفان قانو‌اناسی ترکیه ریبطی به مذهب و غیرمذهب ندارد، بلکه اردوغان می‌خواهد ساختار نظام سیاسی ترکیه را پارلمانی- ریاستی به اوستایی تغییر یابد که در رأس هرم قدرت رئیس‌جمهوری ملایوسر- فرماندهی ارتش و همه نیروهای نظامی امنیتی، ریاست و مدیریت اجرایی (نخست‌وزیری و دولت) را در اختیار بگذرد. این چرخش از سوی مخالفان اردوغان، تغییر یازگشت به «دیکتاتوری» خوانده می‌شود. زیرا قدرت پارلمان شکسته و مسئولیت نخست‌وزیری هم در ذیل ریاست‌جمهوری تعریف می‌گردد.

مخالفان اردوغان می‌گویند: ترکیه سال‌ها دیکتاتوری ژنرال‌های ارتش را تجربه کرده و اکنون نمی‌تواند «ژنرال» دیگری را بپذیرد.

اردوغان از موقعیت خود در یک دهه نخست‌وزیری در پاسخ‌نشدن این ترس که بهر هر گری می‌کند مسیر را برای تحول در ساختار نظام سیاسی این کشور هموار سازد. برای این کار باید در انتخابات آینده مجلس چنان پیروزی را دست آورد که ۲/۳ آرای نمایندگان را برای تغییر قانون‌اناسی در اختیار داشته باشد. و همان‌گونه که قبلاً اشاره شد، برای این کار نیاز تک‌اتلافی را کرده‌ای ترک باید کرد. او در سخنرانی روز سوگند ریاست‌جمهوری به حل مسالمت‌آمیز مشکلات با کردهای ترکیه اشاره کرد. کردهای ترکیه نیز موقعیت کنونی را مناسب ارزیابی می‌کنند تا با امضای گرفتن از رئیس‌جمهوری جدید، جایگاه خود را در هرم قدرت سیاسی مستحکم سازند. اردوغان از سابقه مدیریت موفق خود در تحول اقتصادی ترکیه بهره‌گیری می‌کند. روابط اقتصادی ترکیه با ایران در سطح خوبی قرار دارد و در طرف می‌خواهند سطح این روابط را به ۳۰ میلیارد دلار در سال برسانند. روابط اقتصادی ترکیه با اغلب کشورهای اسلامی هم (عرب و غیرعرب) بسیار فعال است و بعد از چین بازاریابی کشورهای اسلامی را در اختیار دارد. اما از نظر سیاسی، اردوغان از یکطرف روابط دو جانبه با اسرائیل دارد و از سوی دیگر مرکز فعالیت‌های گوناگون از سیاسی و نظامی علیه سوریه به دولت فشار اسد شده است. با ایران روابط سیاسی متعادل برقرار کرده است، در حالی که در عراق و در اغلب کشورهای منطقه خود را رقیب تجاری ایران می‌داند و مسیری را برای انتقال اسلحه به گروه‌های تروریستی النصره و داعش در سوریه و عراق باز کرده و منتهج به حمایت از گروه‌های تروریستی علیه سوریه و عراق شده است. با آمریکا روابط بسیار صمیمی ندارد، اگر چه یکی از بزرگ‌ترین پایگاه‌های نظامی آمریکا در ترکیه مستقر است. اردوغان تلاش می‌کند ترکیه عضویت خود را در سازمان همکاری‌های اقتصادی را به مجموعه دولت عضویت خود. احزاب سیاسی ترکیه با هر گرایشی کشور خود را اروپایی می‌خوانند که تاریخ آنها این کشور را متصل به کشورهای اسلامی کرده است. داشتن دو ماهیت، اروپایی و خاورمیانه‌ای (شورایی) سیاست خارجی ترکیه را همواره در تلاطم قرار داده است. اردوغان نخست‌وزیر او آقای داد‌اوغلو می‌دانند که هر چه روابط ایران و غرب بهبود یابد کند و بخصوص روابط ایران و آمریکا از تنش خارج شود، ترکیه نیز سودهای عظیمی و حتی اقتصادی است. آنکارا اگر چه از سیاست خارجی امروز ایران حمایت می‌کند، اما برای جلوگیری بانی مذاکره ایران و غرب در چارچوب مذاغه ملی خود تحلیل خاصی دارد. ترکیه می‌خواهد بل از روابط ایران و غرب بنافع و از هر طرف ایران و غرب مالیات و هزینه‌های عبور از این بل در دریافت کند.

رئیس‌جمهوری جدید ترکیه تعریفی از نهاد ریاست‌جمهوری ترکیه می‌دهد که فعلاً در شرح وظایف آن در قانون اساسی ترکیه وجود ندارد. بعد انتظار داشتند که قبلی اردوغان از احزاب مخالف حزب عدالت و توسعه، در مجلس ترکیه اعلام اقدامات اساسی به رئیس‌جمهوری از اولین گام مخالفت بکناند. با ریاست‌جمهوری اردوغان فصل جدیدی از سیاست و مدیریت کلان در ترکیه دیده می‌شود که ناچار از دالان نشی‌های گوناگون عبور خواهد کرد.

پایان‌المنطقه‌سیاسی

یک اتفاق مهم

بقیه از صفحه اول
دولت‌ها (پلیس و شهرداری‌ها و… است) اگر هوشمند در فرصت شناس باشند باید از این تحول‌ها بی‌بازمانند و هم بهره‌مند شوند. بهره‌بردار می‌کنند. برای این کار ابتدا باید سباز و کار و مکانیزم‌ها حکم بر این تحول «مرمی» شناخته‌شود. پیداست که نباید گمان بریم که این تحول، «زاده‌شمارها و معظه‌های دولتی در جهت هدایت مردم و حتی اقتصادی است که اگر چنین بود دولت‌ها باید پیشتر هنجارگرای می‌شدند اما نشدند. اتفاقاً سخن آن‌ها این گمان بود باید مکانیزم این تحول شناخته‌شود تا بتوان با آن مکانیزم دولت‌ها را نیز متحول کرد و این کار-اگر بشود- س‌کاری بس با ارزش و با شکوه است…

رئیس‌جمهوری با اشاره به ویژگی‌های

شخصیتی شهدای دولت به ویژه رجایی و باهنر گفت: درس بزرگی که این شهدان به ما، تاریخ و ملت دادند این بود که دولتمردان در ایران

پس از انقلاب اسلامی هیچگاه از ملت فاصله نداشته و همواره در کنار مردم بودند. حجت‌الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی در دیدار با خانواده دولتمردان شهید از ابتدای انقلاب تاکنون تصریح کرد: شهید رجایی و شهید باهنر معلمانی بودند که هیچگاه وظیفه معلمی خود را فراموش نکردند و حتی هنگامی که در جایگاه نمایندگی مجلس و سپس نخست‌وزیری و رئیس‌جمهوری قرار گرفتند، تفاوتی در رفتار و اخلاق‌شان مشاهده نشد.

وی فداکاری، اخلاص و ایثار شهدای دولت را انقلاب اسلامی، دفاع مقدس و با در حین انجام مسئولیت را خاطر نشان کرد و گفت: همه وزایی که در مسیر حق و دفاع مقدس به شهادت رسیدند، همواره دارای تواضع، مردم‌داری و اخلاص بوده و هم‌دوش با سایر اشرار ملت در مقاطع حساس انقلاب حرکت کردند.

رئیس‌جمهوری تصریح کرد: مردم ما شاهدند بودند که در همه سال‌های دولت انقلاب، چهره‌های مسئول در جامعه نظیر وزرا و نمایندگان در دفاع از کبان نظام تلاش کردند و در این مسیر به درجه رفیع شهادت، جانبازی و آزادیگی دست یافتند.

دکتر روحانی گفت: این وحدت، هماهنگی و کنار هم بودن برای مردم ایران دلگرم‌کننده بود و شهادت را برای آنها گوارتر می‌کرد، زیرا مردم می‌دیدند و احساس می‌کردند که در تحمل سختی‌ها و مشکلات تنها نیستند.

رئیس‌جمهوری به جایگاه رفیع شهید تاد

تبریک مسئولان سیاسی_نظامی کشورمان به رهبران مقاومت فلسطین

دبیرشورای عالی امنیت ملی ووزیردفاع و تماس‌های تلفنی گدگانه با رهضان عبدالله، دبیرکل جنبش‌های اسلامی فلسطین و خالد مشعل، رئیس‌دفترسیاسی حماس و همچنین سردار سرلشکر جعفری فرمانده سپاه پاسداران در پیام جداگانه ای،پیروزی بزرگ مقاومت بررژیم غاصب صهیونیستی را تبریک گفتند.

علی شهنشانی نماینده رهبر معظم انقلاب و دبیر شورای عالی امنیت ملی دراین تماس‌های تلفنی، پایداری مردم غزه را موجب فتح دروازه‌های جدیدی برای پیروزی مقاومت دانست و تأکید کرد: جمهوری اسلامی ایران همواره در کنار مقاومت بوده و هست و تحقق آزادسازی کامل فلسطین و اقامه نماز در مسجد الاقصی هم در کنار آن خواهد بود.

وی با سپادداشت تلاش‌های همه مجاهدان فلسطینی و گرامیداشت یادونام‌شهادی ارگاترندهر مقاومت فلسطینی یادآور شد: فرماندهان رژیم صهیونیستی با مشاهده توان و قدرت پاسخخ دهی موشکی مقاومت، شکست را پذیرفتند و لرزه بر اندام آن‌ها افتاد. در تماس سردار سرپت پاسدار دکتور حسین دهقان وزیر دفاع هم با اشاره به این که پیروزی غریت و افتخار برای جهان اسلام و همه کسانی است که در تحقق آن ایفای نقش کرده‌اند،تشکر از این مقاومت و پیروزی بزرگ در پیش بخشید.اسرائیل ملت فلسطین و همه مسلمانان جهان یعنی آزادی قدس شریف و پاک شدن سرزمین فلسطین از لوث وجود صهیونیست‌های اشغالگر وجنایتکارست.

تصویب شد گ فتیک حوزه جوانان از شورای

عضو شورای راهبردی امور جوانان از تصویب انتزاع حوزه جوانان از وزارت ورزش در آیین ششور اخیر داد و گفت: باید پیشهاند دامد یک معاونت اجتماعی زیر نظر رئیس‌جمهوری ایجاد و موضوع جوانان در حوزه ساماندهی در امور اجتماعی تعریف شود که در این شرایط با حساسیت‌ها کاسته خواهد شد و ما کار خود را ادامه می‌دهیم تا رضای قانونی آن مهیا شود.

شاه صالحی وزیر امور فرهنگ و ارشاد اسلامی در آیین تصویب موضوع ساختار وزارت و بخش جوانان که در شورای راهبردی مورد بررسی قرار گرفته به کجا کشیده شد و آیا در نهایت به صورت قائم‌مقامی اداره خواهد شد.
پاسا سامانی، وزیر امور فرهنگ و ارشاد اسلامی، در آیین موضوع یادآور شد: در این موضوع باید به یک نکته توجه جدی شود و آن اینکه ادامه روند موجود ما را به اهدافی که در برنامه توسعه پیش بینی شده است نخواهد رساند.

وی ادامه داد: در این خصوص چند ایده مطرح شده که این ایده‌ها در جلسات مشترک کارشناسی امور بررسی قرار گرفت ولی البته هنوز به جمع بندی نهایی دست نیافته‌ایم.
عبدی ششورای راهبردی امور جوانان در پاسخ به سئوال دیگری مبنی بر این که تأیید و تأیید شما بر کدام ایده بوده‌است قائم‌مقامی یا سازمانی، اظهار داشت، به طور کلی اصل انتزاع حوزه جوانان از

سرویس سیاسی – اجتماعی: فرمانده قرارگاه پدافند هوایی خاتم‌الانبیاء(ص) ارتش جزئیات دقیقی از شناسایی و ردیابی پهپاد جاسوسی اسرائیل در آسمان کشورمان را تشریح کرد.
امیر فرهاد اسماعیلی با اشاره به هماهنگی ارتش و سپاه در این عملیات، گفت: پهپاد جاسوسی اسرائیل از تکنولوژی بالایی برخوردار بود که در ارتفاع ۳۷۰۰ متری پنهان شد.
این پهپاد فقط با شلیک یک فرود مو شک منهدم شد که در صورت اشتباه می توانست حتی برای هواپیمای کشوری که در این عملیات، پهپاد جاسوسی اسرائیل از تکنولوژی بالایی برخوردار بود که در ارتفاع ۳۷۰۰ متری پنهان شد.
این پهپاد فقط با شلیک یک فرود مو شک منهدم شد که در صورت اشتباه می توانست حتی برای هواپیمای کشوری که در این عملیات، پهپاد جاسوسی اسرائیل از تکنولوژی بالایی برخوردار بود که در ارتفاع ۳۷۰۰ متری پنهان شد.
این پهپاد فقط با شلیک یک فرود مو شک منهدم شد که در صورت اشتباه می توانست حتی برای هواپیمای کشوری که در این عملیات، پهپاد جاسوسی اسرائیل از تکنولوژی بالایی برخوردار بود که در ارتفاع ۳۷۰۰ متری پنهان شد.

وی افزود: ما اجازه دادیم

تا این پهپاد به داخل بیاید ۴۳ دقیقه آن را رهگیری کردیم چون

بود، توانست در یک اقدام بدون

بود، توانست در یک اقدام بدون

سهمیه حج در آسال آینده افزایش می یابد

وی در همین ارتباط ادامه داد: البته دولت عربستان قول داده است که از دو سال آینده سهمیه ها را دو برابر کند که امیدواریم این اساس سهمیه زائران ایرانی در حج تمتع در سال‌های آینده به ۲۰ هزار نفر افزایش یابد. رئیس سازمان حج و زیارت درباره ثبت نام جدید برای حج تمتع، اظهار داشت: یک میلیون نفر در صف نوبت شرف به حج قرار دارند و با سهمیه‌ای که در حال حاضر برای حج وجود دارد، آن‌ها دها سال طول می‌کشد لذا درباره ثبت نام برنامه جدیدی وجود ندارد اما برای سفر عمره مردم امیدوارم به چهار پنج سال آینده زمینه را برای ثبت نام مشتاقان این سفر معنوی فراهم کنیم. اودعی درباره افزایش زمان آفرایش زائران حج تمتع امسال در مقایسه با سال‌های گذشته گفت: سفر حج تمتع سفری طولانی است و زائران بین ۲۹ تا ۳۲ روز

اخبار داخلی

تجلیل رئیس‌جمهوری از خانواده‌های دولتمردان شهید



پای صندوق‌های آراء آمدند و بعد از اعلام نتایج انتخابات در خیابان‌ها ششادی کردند زیرا امید داشتند که فرد پیروز بتواند به وعده‌هایی که به آنها داده عمل کند. ما نیز سعی کردیم که مطالبات و خواست مردم را در عرصه سیاست داخلی و خارجی، اقتصاد، اجتماع و محیط زیست، برآورده کنیم و نیازمندی‌های آنها و مسائل زیربنایی کشور را بیش از پیش مورد توجه قرار دادیم.

دکتر روحانی خاطر نشان کرد: تلاش کردیم فرصت را در دست ندهیم. دولت برای اولین بار کابینه‌اش را در مراسم تحلیف به مجلس شورای اسلامی معرفی کرد و افرادی را برای تصدی مسئولیت‌های معرفی کرد که تجربه کافی برای اداره کشور دارند.

رئیس‌جمهوری با بیان این که ما فرصتی برای آزمون و خطا نداریم، گفت: اگر این دولت در اجرای برنامه‌های دچار اشتباه شود، مردم باید به مردم راعده داده، عمل کند.

رئیس‌جمهوری افزود: مردم در انتخابات

جامعه خانواده‌های ایثار گران و شهدا هستند که

دلسوز نظام و کشور می‌باشند.

دکتر روحانی با اشاره به این که در اسلام افتخار در معنای نصیحت است و نصیحت یعنی خودخواهی و دلسوزی دولت از همه کسانی که تقاضی می‌کنند چنه در چارچوب امر نصیحت اسلامی و چنه در چارچوب امر معروف و نهی و از منکر استعقال می‌کند، مخصوصاً از نقد خانواده‌هایی که عزیزانشان را در راه دفاع از انقلاب و اسلام فدا کرده‌اند.

رئیس‌جمهوری در پایان این دیدار با تأکید بر این که ادای وظیفه نسبت به خانواده‌های بزرگ شهید فخر و افتخار است، گفت: وظیفه خود می‌دانم که به دیدار خانواده‌های شهید بروم، زیرا وقتی وارد یک خانه شهید می‌شوم و عطر شهید را استشمام می‌کنیم، از آنها درس گرفته و روحیه‌مان تقویت می‌شود.

پیش از سخنان رئیس‌جمهوری فرزند شهید تندگویان و همسر شهید فیاض‌یخش با

اشاره به مسائل خانواده‌های دولت و دلخه‌ها و نگرانی‌های موجود در جامعه خواستار ارتباط و تگاتگت و پیش‌بینی دولت با خانواده‌های شهدا به عنوان امنی نظام شدند.

فرزند شهید تندگویان با بیان این که از یک سال گذشته با استعفاء دولت تدبیر و امید، عقلانیت در عرصه اجرایی کشور تبلور یافته است، گفت: در یک سال گذشته کشور از

رئیس‌جمهوری روحانی و روحیه تحلیف به

آرامش اجتماعی امیدآفرین شده است.

در پایان این دیدار رئیس‌جمهوری به رسم یادآور لوح تقدیری به خانواده‌های شهید عباس پور نه‌رانی، موسی کلانتری، محمدجواد تندگویان، صادق اسلامی، علی‌اکبر سلیمی، فیاض‌یخش، دادمان، نامجو و قن‌دلی اعطاء کرد.

بقیه از صفحه اول

وی ادامه داد: ما در طول روی کار آمدن دولت یازدهم در ملاقات در سطح سران دو کشور داشتیم و دو ملاقات دیگر هم طی یک‌هفته آینده در این سطح خواهیم داشت. طرفین پایان این که در روسیه و ایران دارای سابق تاریخی در ادب و مدنیت و روابط مشترک قابل توجه هستند ادامه داد: مقامات جمهوری ایران و روسیه برای ما نقشه راه و کار رابطه در مدت ترسیم کرده‌اند و ما موفق به پیگیری آن به نفع دو ملت و صلح جهانی هستیم.

وی با بیان اینکه ما با تهدید مشترک در منطقه با یکدیگر مواجه هستیم، اضافه کرد: تحولات چند ماه گذشته نشان می‌دهد که دوگاه مشترک ایران و روسیه در این باره درست بوده است.

طرفی گفت: بسیاری از اعضای دیگر جامعه بین‌المللی نیز نگاه دیگری به این پدیده داشته‌اند که این یک اشتباه راهبردی بوده است؛ وزیر امور خارجه با بیان این که مساله هسته‌ای وارد هر مرحله حساسی شده است، گفت: روسیه همواره نقش فعال و مثبتی در مذاکرات ایفا داشته است.

طرفی با یادآوری این نکته که روابط دو جانبه جمهوری اسلامی ایران و روسیه در یکسال اخیر پس از دولت یازدهم تحول جدی به سمت روابط راهبردی تر شده است، خاطرنشان کرد: در این راستا روسای جمهور ی و دو کشور سال گذشته دو دیدار داشته‌اند و وزیر امور خارجه با بیان این که مساله هسته‌ای وارد هر مرحله حساسی شده است، گفت: روسیه همواره نقش فعال و مثبتی در مذاکرات ایفا داشته است.

طرفی با یادآوری این نکته که روابط دو جانبه جمهوری اسلامی ایران و روسیه در یکسال اخیر پس از دولت یازدهم تحول جدی به سمت روابط راهبردی تر شده است، خاطرنشان کرد: در این راستا روسای جمهور ی و دو کشور سال گذشته دو دیدار داشته‌اند و وزیر امور خارجه با بیان این که مساله هسته‌ای وارد هر مرحله حساسی شده است، گفت: روسیه همواره نقش فعال و مثبتی در مذاکرات ایفا داشته است.

رئیس‌جمهوری با توجه به توافقات نتیجه عملی به خود گرفته است.

وی با اشاره به اینکه برنامه‌های امنی ایران به دلیل تحرین‌ها متوقف نشده است گفت: تحریم ممکن است فشار یابورد ولی مردم ایران و روسیه برای احراسات از هویت ملیشان و حق شهروان حاضرین فشارها را به پذیرند ولی هیچگاه در برابر فشارها به زانو در نمی‌آیند.

رئیس‌جمهوری با توجه به توافقات نتیجه عملی به خود گرفته است.

رئیس‌جمهوری با توجه به توافقات نتیجه عملی به خود گرفته است.

رئیس‌جمهوری با توجه به توافقات نتیجه عملی به خود گرفته است.

رئیس‌جمهوری با توجه به توافقات نتیجه عملی به خود گرفته است.

شنبه ۸ شهریور ۱۳۹۳، ۳۰ ذی‌القعدة ۱۴۳۵ - ۳۰ اگست ۲۰۱۴ - سال هشتادونهم - شماره ۲۵۹۵۷

آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی: کمرنگ شدن اخلاق مداری، جامعه را به خطر می‌اندازد

آیت الله العظمی مکارم شیرازی اظهارداشتند: اکنون تبیین چهره واقعی اسلام و شفاف سازی معارف اسلامی بسیار حائز اهمیت است زیرا اگر آموزه های اسلامی و اخلاق مداری ابترت به منظور ارتقای سطح علمی کشور به به اسلام تبدیل کند آینده جامعه اسلامی به خطر می افتد.

ایشان افزودند: علمای اسلامی، حوزه های علمی و دانشگاه ها امروزه سنگر مقابله با تکفیری ها و اقدام های ضداسلامی هستند و باید با استفاده از پیشرفته ترین ابزار رسانه ای در مقابل دشمنان ایستادگی کنند. آیت الله العظمی مکارم شیرازی گفتند: بلاهای طبیعی مانند خشکسالی که ایران را فرا گرفته در نتیجه افزایش گناه برای مقابله با این تبلیغات رسانه های شکل بگیرند که این تبلیغات و شبهات را خنثی کنند.

دیدار جمعی از شیعیان اسپانیا با یادگار گرامی حضرت امام سید حسن خمینی یادگار گرامی حضرت امام(ره) دیدار کردند.



جمعی از شیعیان کشور اسپانیا با حضور در حرم بنیانگذار کبیر جمهوری اسلامی ایران، با حجت الاسلام والمسلمین سید حسن خمینی یادگار گرامی حضرت امام(ره) دیدار کردند.

لاوروف: تحریم‌ها علیه ایران باید لغو شود

روابط خود را توسعه می‌دهند. وی در جریان دیدار با همتای ایرانی خود گفت: روابط ایران و روسیه سال هاست که شکل گرفته و ما دارای روابط تاریخی و حسن همجواری هستیم لذا عوامل خارجی هیچ تأثیری بر روابط دو کشور نگذاشته و مناسبات دو کشور پایدار و همه جانبه است. لاوروف با بیان این که گه‌گاهی روسیه سیاسی بین دو کشور در عالی ترین سطح در حال پیگیری است، اظهار داشت: و فصل نهایی مسائل در این مناطق ممکن نیست و به این دلیل از حضور ایران در این حمایت می‌کند. وزیر امور روسیه دورنمای تعمیق و توسعه روابط ایران و روسیه را مثبت توصیف کرد و با اشاره به موضوع تنش‌های در مساله هسته‌ای ایران، گفت: از ادامه مذاکرات هسته‌ای ایران بر مبنای عدالت حمایت می‌کنیم.

وی گفت: تمام تلاش خود را انجام می‌دهیم تا فرایند مذاکرات هسته‌ای در چارچوب گروه ۵+۱ بر مبنای عدالت ادامه یابد و منافع تمام طرف‌ها در آن لحاظ شود. همچنین تلاش می‌کنیم هیچ اقدامی برای خروج از این چارچوب به نفع طرف خاصی صورت نگیرد.

رئیس‌دستگاه دیپلماسی روسیه خاطرنشان کرد: به دلیل آن هستیم که هم برنامه هسته‌ای ایران شفاف و هم تحریم‌ها علیه این کشور متوقف شود. تلاش می‌کنیم روحیه همکاری در مذاکرات هسته‌ای ادامه یابد و مذاکرات باقی‌ماند.

لاوروف با بیان این که در مراحل پایانی مذاکرات خودداری از طرح مسائل جانبی بسیار مهم است، اظهار داشت: اما برخی از کشورها به دنبال طرح این گونه مسائل هستند. هر چند هر کشوری به دنبال منافع خود است اما باید تلاش شود منافع مشترک تأمین و مفاد آن لحاظ شود.

وزیر خارجه روسیه در ادامه سخنانش بر موضع کشورش در مورد همکاری کشورهای ساحلی دریای خزر و استقبال از این همکاری‌ها تأکید کرد و گفت: تاکنون در دریای دریای دوستی و ثبات است. وی اضافه کرد: در برنامه‌های همکاری ایران و روسیه و ایران از عوامل خارجی تأثیرپذیر نیست و دو کشور در عرصه های گوناگون

امیریسپاری: ارتش و سپاه امنیت تنگه هرمز را تأمین کرده‌اند فرمانده نیروی دریایی ارتش جمهوری اسلامی ایران گفت: امنیت تنگه هرمز با همکاری ارتش و سپاه تأمین شده است. به گزارش ایسنا، امیرردار حبیب‌الله سپاری در حاشیه مراسم ختم پدراکبر ترکان در جمع خبرنگاران با بیان این که شرق تنگه هرمز به وسیله نیروی دریایی ارتش و غرب این تنگه به وسیله نیروی دریایی سپاه تأمین امنیت می‌شود گفت: در حال حاضر امنیت کامل این تنگه برقرار شده است.

وی در پایان گفت: ناوشکن دماوند و زیر دریایی فاتح در هفت آذر اسمال رونمایی می‌شوند.

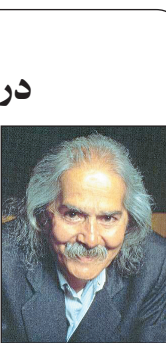
کاهش ترفه اینترنت اپراتورهای اول و دوم تلفن همراه وزیر ارتباطات و فناوری اطلاعات از کاهش قیمت اینترنت اپراتورهای اول و دوم تلفن همراه با ارائه سرویس نسل ۳ خبر داد. محمود واعظی در گفتگو با فارس اظهار داشت: با ا رضاء آه ساز اپراتورهای موبایل به ۳ و بالاتر، تغییر در تعرفه‌های مکالمه و پیامک ایجاد نمی‌شود.

وی افزود: فقط تعرفه اینترنت از دو اپراتور کاهش می‌یابد و قیمت هر کیلو بایت اینترنت از ۱۵ ریال در سرویس GPRS به ۷/۵۰ ریال در سرویس 3G تغییر می‌کند. وی تأکید کرد: با ارائه سرویس 4G+ س‌وی اپراتور اول و دوم تلفن همراه، قیمت دبای آن در دو اپراتور مانند قیمت دبای اپراتور سوم تلفن همراه کشور محاسبه خواهد شد.

پیش‌بینی ۴۰۰ میلیارد تومان یارانه سود تسهیلات برای توسعه انرژی‌های تجدیدپذیر معاون وزیر راه و شهرسازی با اشاره به اینکه ۲۰۰ میلیارد تومان یارانه سود تسهیلات بانکی برای توسعه ناگ‌ر‌و‌ستایی پیش‌بینی شده است، گفت: امسال بیش از ۵ هزار وسیله نقلیه در حمل و نقل مسافری ر‌و‌ستاییی فعال می‌شوند.

حسین میرشعیف در گفتگو با مهر در خصوص توسعه حمل و نقل عمومی ر‌و‌ستایی اظهار داشت: تاکنون ۱۶ هزار وسیله نقلیه که در راه‌های ر‌و‌ستایی فعالیت می‌کنند، شناسایی شده و همچنین از وسایل نقلیه یارانه‌ای ر‌و‌ستاستارها برآوردی صورت گرفته است. وی گفت: هماهنگی‌هایی را هم با گمرک انجام دادیم تا معافیت گمرکی که برای حمل و نقل ر‌و‌ستایی در نظر گرفته شده است، استفاده کنیم. معاون وزیر راه و شهرسازی با اشاره به اینکه پیش‌بینی می‌کنیم امسال بیش از ۵ هزار وسیله نقلیه در ر‌و‌ستاه‌ها فعال شوند، افزود: امیدواریم که معیوبان دولت در این خصوص به زودی اجرایی شود. وی همچنین از برنامه‌ریزی برای استفاده از منابع س‌ودا‌ه‌دفن‌دنی یارانه‌ها خبر داد و گفت: در صورت تخصیص اعتبارات از این محل، امیدواریم راه‌های ر‌و‌ستایی از نظر شرایط اعتباری و وضع بهتری پیدا کند تا از یک سو به وعده‌هایی به مردم عمل کند و از سوی دیگر پیمانکاران با سرعت بیشتری کار خود را ادامه دهند.

میرشعیف در گفتگو با ایسنا از برنامه‌ریزی و همکاری این وزارتخانه با خانه کشاورز برای بهبود حمل و نقل بار ر‌و‌ستایی هم خبر داد و تصریح کرد: وزیر راه و شهرسازی به دست‌نگاه‌های ذیربط این وزارتخانه دستور همکاری با خانه کشاورز را داده تا حمل بار در ر‌و‌ستاه‌ها تسهیل شود.



صبحی

- در این شبگیر

کدامین جام و پیغام صبحی مستنان کرده‌ست ای مرغان،

که چنین بر برهنه شاخه‌های ایسن درخت برده خوابش دور،

غریب افتاده از اقران بستانش درین پیغوله مهجور، قرار از دست داده، شُاد می‌شکند و می‌خواند؟

شما، دیگر خوشحال شما، اما

سپهر پر بد عهد است و می‌هری هست، می‌داند؟»

«کدامین جام و پیغام؟ آوه

بهار، آنجاگه کن، با همین آفاق تگ خانه تو باز هم آن کوه‌ها پیداست.

شسل بره‌نشان دستار گردن گشته، جنبد جنبش بلرد.

ز مستان گو پیوشد شهر را در سایه‌های تیره و سرش،

بهار آنجاست، هه آنک طلایه‌ی روششن، چون شعله‌ای در دود.

بهار آنجاست، در دل‌های ما، آوازه‌های ما پرواز پرستوها در آن دامان پر آلود

هزاران کاروان از خوبریز پیغام و شیرین تر خبر پویان

و گوش نشنا چوینا،

تو جشغنی بجز بانگ خروس و خر

در این دهگور دود افتاده از معبر؟»

چنین غمگین و یاهای

کدامین سوک می‌گریاندت ای ابر شبگیران

اسفندی؟

اگر دوریم اگر نزدیک

بی‌با هم بگریه، ای چو من تاریک.

سروه شده در اسفند ماه ۱۳۹۶ در تهران

قطعه «صبحی» به اسلوب جدید نیمايي سروده شده است و در قالب آزاد عروضي که مقید به قید

«تسلايه طولی مصرعها» نیست هر مصرعی مستقل

از دیگری، چندتایی از افاعیل و ارکان بحر اصلی شعر

(هزج سالم) را شامل شده. مطابق این اسلوب نیمايي درهر بحر ازبجورمتداول عروضی که شعر سروده شود،

مصرعها بناپخواست و بنا به حاجت سراینده شعر کوتاه

و بلند اختیار شود، یعنی قیلا قیالی معین و مشخص

وجود ندارد که شاعر در آن قالب بلند که بریزد بلکه اختیار

قوالب درهر قسمت به میل و بنا بتقاضای طبع و سیاق

مجهولندی شاعر است.

این قطعه مصرعی ششمال پنج رکن است و مصرعی

دیگر شامل یک یا دو رکن یا مؤلف یک رکن، و کمتر و

بیشتر، و قس علیهذا و هلمّ جا، در عین حال که شاعر در

کار خواینم و اختیار مقدار ارکان هر مصرع آزاد است، مقید

باین هست که وزن و بحر را رعایت کند و شروع مصرعها

خارج آهنگ و اشتباهه با بحر نامعاهدگی دیگری نرود و

در همان بحر اصلی میباید باشد و در خواینم مصرعها با

استفاده از قافیه و نیز زحاف اشباعی استقلال هر مصرع

حفظ شود که شعر بشکل بحر طویل در نیاید. فی المثل در

این قطعه «صبحی» که در بحر هزج سالم نیمايي است

وزن بند آخر شعر بر اینگونه است.

«مقایلهن مقایلهات

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

دست‌نوشته مرحوم اخوان ثالث

در دفتر یادداشت آیت‌الله العظمی خامنه‌ای

به مناسبت سالگرد

درگذشت مهدی اخوان ثالث

–شاعر معاصر– دفتر حفظ و

خامنه‌ای حضرت آیت الله العظمی

اخوان از دست‌نوشته مرحوم

اخوان که در سال ۱۳۴۱در

دفتر یادداشت آیت‌الله خامنه‌ای

نوشته شده است، منتشر کرد.

– در این شبگیر
کدامین جام و پیغام صبحی مستنان کرده‌ست ای مرغان،

که چنین بر برهنه شاخه‌های ایسن درخت برده خوابش دور،

غریب افتاده از اقران بستانش درین پیغوله مهجور، قرار از دست داده، شُاد می‌شکند و می‌خواند؟

شما، دیگر خوشحال شما، اما

سپهر پر بد عهد است و می‌هری هست، می‌داند؟»

«کدامین جام و پیغام؟ آوه

بهار، آنجاگه کن، با همین آفاق تگ خانه تو باز هم آن کوه‌ها پیداست.

شسل بره‌نشان دستار گردن گشته، جنبد جنبش بلرد.

ز مستان گو پیوشد شهر را در سایه‌های تیره و سرش،

بهار آنجاست، هه آنک طلایه‌ی روششن، چون شعله‌ای در دود.

بهار آنجاست، در دل‌های ما، آوازه‌های ما پرواز پرستوها در آن دامان پر آلود

هزاران کاروان از خوبریز پیغام و شیرین تر خبر پویان

و گوش نشنا چوینا،

تو جشغنی بجز بانگ خروس و خر

در این دهگور دود افتاده از معبر؟»

چنین غمگین و یاهای

کدامین سوک می‌گریاندت ای ابر شبگیران

اسفندی؟

اگر دوریم اگر نزدیک

بی‌با هم بگریه، ای چو من تاریک.

سروه شده در اسفند ماه ۱۳۹۶ در تهران

قطعه «صبحی» به اسلوب جدید نیمايي سروده شده است و در قالب آزاد عروضي که مقید به قید

«تسلايه طولی مصرعها» نیست هر مصرعی مستقل

از دیگری، چندتایی از افاعیل و ارکان بحر اصلی شعر

(هزج سالم) را شامل شده. مطابق این اسلوب نیمايي درهر بحر ازبجورمتداول عروضی که شعر سروده شود،

مصرعها بناپخواست و بنا به حاجت سراینده شعر کوتاه

و بلند اختیار شود، یعنی قیلا قیالی معین و مشخص

وجود ندارد که شاعر در آن قالب بلند که بریزد بلکه اختیار

قوالب درهر قسمت به میل و بنا بتقاضای طبع و سیاق

مجهولندی شاعر است.

این قطعه مصرعی ششمال پنج رکن است و مصرعی

دیگر شامل یک یا دو رکن یا مؤلف یک رکن، و کمتر و

بیشتر، و قس علیهذا و هلمّ جا، در عین حال که شاعر در

کار خواینم و اختیار مقدار ارکان هر مصرع آزاد است، مقید

باین هست که وزن و بحر را رعایت کند و شروع مصرعها

خارج آهنگ و اشتباهه با بحر نامعاهدگی دیگری نرود و

در همان بحر اصلی میباید باشد و در خواینم مصرعها با

استفاده از قافیه و نیز زحاف اشباعی استقلال هر مصرع

حفظ شود که شعر بشکل بحر طویل در نیاید. فی المثل در

این قطعه «صبحی» که در بحر هزج سالم نیمايي است

وزن بند آخر شعر بر اینگونه است.

«مقایلهن مقایلهات

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

مقایلهن مقایلهن مقایلهن مقایلهن

دکتر ایوبی: مقام معظم رهبری ، حامی بزرگ سینمای ایران هستند



رییس سازمان سینمایی گفت: مقام معظم رهبری حامی بزرگ سینمای ایران هستند.

به گزارش ایسنا، حجت‌الله ایوبی شمامگاه ۶ شهریور در مراسم اختتامیه جشنواره فیلم پاس در

آمل در سخنانی با بیان این مطلب ادامه داد: باور کنید

این سینما ارزش حمایت دارد. اگر پیرو مقام معظم

رهبری هستید بدانید که ایشان اهل مطالعه هستند،

فیلم می‌بینند، به سینما کمک می‌کنند. «تأثیرات

محمد (ص) آن است که او به معراج رفت، تو هم

بروی در پی او، جهد کن» پیروی یعنی همین. اگر

پیرو رهبری هستید باید به این چیزها توجه کنید.

چرا نکردیم؟ چرا فقط ۳۰۰۰ آلمان سینما در کل کشور

وجود دارد؟ این همه فیلم‌های خوب در سینما در

حال اکران است ولی در کل ایران نمی‌توانند آن‌ها را

به خوبی و گسترده‌گی تماشا کنند؟

ایوبی پیش از این سخنان از برخی مدیرانی که کار

نکرده‌اند، گلایه کرد و گفت: مدراتی که کار نکردید،

چه جوابی برای مردم دارید؟ چرا مردمان را معرجم

کرده‌اید از دیدن فیلم‌های خوب و پاک که هویت

دینی و اسلامی آن‌ها را حفظ می‌کند؟ این جوانان با

نبرد سینما به کجا می‌روند؟ این فیلم‌های خوب را نینند

رخشان بنی‌اعتماد پس از نمایش فیلم «قصه‌ها»

در بخش رقابتی جشنواره «وینز»، خوستار لغو

تحريم‌ها عليه ايران شد.

به گزارش ایسنا، فیلم «قصه‌ها» که به عنوان

یکی از ۲۰ فیلم قایل کسب طلای جشنواره فیلم وینز

رقابت می‌کند، مجموعه‌ای از داستان‌های کوتاه به هم

مرتبط درباره مشکلات زندگی ساکنین تهران امروز

است. «رخشان بنی‌اعتماد در گفتارنش خبری پس از

نمایش فیلم‌اش در وینز گفت: شرایط اقتصادی در

ایران بحرانی است که ناشی از وضع تحریم‌های

۳ دیدار جذاب

پایان بخش هفته ششم لیگ بر تر فوتبال

بازی سرنوشت ساز پرسپولیس و صبا در قم، دیدار حساس پدیدها با راه‌آهن در مشهد و تلاش دو تیم ملوان و صنعتی در انزلی برای جدایی از جایگاه نامناسب فعلی، از مهمترین اتفاقات روز دوم از هفته ششم لیگ برتر فوتبال است.

هفته ششم از لیگ بر تر فوتبال باشگاه های کشور، امروز با برگزاری سه دیدار پایان می‌یابد. تیم پدیده‌ها را راه‌آهن بدون مدیرعامل پدیرایی می‌کنند؛ملوان و استقلال صنعتی، برای فرار از بحران به مصاف هم می‌روند و پرسپولیس در قم به فکر نجات از وضع نامناسب فعلی است.

پدیده مشهد – راه‌آهن تهران
تتها نماینده فوتبال مشهد در لیگ برتر، تا امروز «پدیده» لیگ چهاردهم بوده است. آنان هفته پیش، پرسپولیس را در تهران تا مرز شکست پیش بردند، ولی به خاطر پانثلی با یک امتیاز، پایتخت را ترک کردند.

آسان در این بازی مهم در حالی میزبان راه‌آهن هستند که در صورت کسب پیروزی در این مسابقه، شانس قرار گرفتن در بین پنج تیم بالای جدول را دارند. بازیکنان پدیده در روزی که از نتیجه مدعیان لیگ برترمطلع هستند، امیدوارند که در خانه به ۳ امتیاز ارزشمند برسند تا شرایطبهتری در جدول رده بندی کسب کنند. البته راه‌آهن در این فصل نشان داده است که به راحتی بازنده نمی‌شود.

شاگردان حمید استیلی که با پیروزی هفته قبل به جمع هشت تیم بالای جدول صعود آورده‌اند، برای حفظ و ارتقای این جایگاه به فکر کسب ۳ امتیاز از مشهد هستند.

ملوان – صنعتی خوزستان

ملوانی‌ها در این فصل، تیمی پرنوسان نشان داده‌اند. آنان که با پیروزی مقابل پرسپولیس در هفته چهارم به آرامش نسبی رسیدند با شکست هفته قبل مقابل راه‌آهن، دوباره به جمع شش تیم پایان جدول سقوط کردند. تنها نماینده گیلاهی لیگ برتر، برای فرار از این جایگاه ضعیف و پاسخ به انتقادات مطرح شده، باید در این بازی خانگی، از تیم صنعتی خوزستان یک مغلوب بسازد، در غیر این صورت روزهای بدی را پیش رو خواهد داشت.

ملوانی‌ها که از این به بعد، سعید عزت‌اللهی (پدیده لیگ دوازدهم) را به

دلیل پوستن به لنتیکو مادرید در اختیار ندارند، نباید اجازه دهند که حریف حتی یک امتیاز هم در این بازی بگیرد. چون که در جدول رده‌بندی، بیش از این سقوط خواهند کرد.

شاید تسکین درد تیم صنعتی خوزستان – که روزهایی بحرانی را سپری می‌کند – پیروزی در این بازی باشد. اما رسیدن به چنین نتیجه‌ای در انزلی، برای تیم‌های قدرتمند لیگ هم سخت است، چه برسد به یک تیم پانین جدولی.

عبدالله یبسی که خوب می‌داند، تحمل هواداران اهوازی بسیار کم است، برای نجات از چنین روزهای تلخی، کار بسیار سختی را در انزلی دارد.

صبا – پرسپولیس

نبرد دو مهاجم پیشین تیم ملی فوتبال ایران – که هدایت تیم‌های صبا و پرسپولیس را بر عهده دارند – بسیار جالب است. خصوصاً اینکه صمد مرفاوی، یکی مربی مستقلی است و بردن پرسپولیس، برای او لذتی دوچندان دارد.

صمد مرفاوی که لیگ چهاردهم را بسیار خوب آغاز کرد، هفته پیش نتوانست پیروزی مقابل تراکتورسازی را در تبریز حفظ کند و نخستین باخت امسال را تجربه کرد. آنان که در رتبه ششم جدول قرار دارند، برای آنکه به جمع هشت تیم پایانی جدول سقوط نکنند، نباید حتی یک امتیاز هم مقابل پرسپولیس از دست بدهند.

علی دایی، این روزها و به خاطر از دست دادن ۱۰ امتیاز در پنج بازی با سخت‌ترین انتقاده‌ها مواجه است، تنها راه رسیدن نسبی به آرامش را پیروزی مقابل صبا در قم می‌بیند؛ البته کسب چنین موفقیتی، بسیار سخت است. پرسپولیس که یکی از ضعیف‌ترین نتایج تاریخ لیگ برتر فوتبال را تجربه می‌کند، برای اینکه انتظار هواداران را برآورده کند، راهی جز پیروزی در قم ندارد. تاساو، جایگاه آنان را از دو اژدهم بدتر می‌کند؛ باخت، آنان را به مثلث فانوس به بدست‌ان تنزل می‌دهد. نتیجه‌ای که برای هواداران پرسپولیس، غیر قابل بخشش خواهد بود.

برنامه بازی های پایانی هفته ششم لیگ بر تر فوتبال باشگاه‌های کشور، گر اماپشت هفته دولت (پادواره شهیدان رجایی و باهنر) به این شرح است:

بازی های امروز

پدیده مشهد – راه‌آهن تهران، ساعت ۱۷:۱۵ در ورزشگاه ثامن مشهد
ملوان – صنعتی خوزستان، ساعت ۱۸ در ورزشگاه تختی انزلی
صباای قم – پرسپولیس، ساعت ۱۹ در ورزشگاه یادگار امام قم

هفدهمین دوره رقابت‌های

بسکتبال جام جهانی ۲۰۱۴ اسپانیا، از امروز در شرایطی آغاز می‌شود که بلندقامان ایران، برای دومین بار حضور در این رویداد معتبر جهانی را تجربه خواهند کرد.

ایران –اسپانیا،امروز در بازی افتتاحیه جام هفدهم به مصاف هم می‌روند. تیم ۲۴ تیم برتر جهان – که در اسپانیا گردهم هم آمده‌اند – بدنبال یک هدف مشترک هستند؛ قهرمانی، البته تیم هایی هستند که با هدف اثبات شایستگی‌های خود به میدان می‌روند؛ نظیر تیم ایران. چون کسی از تیم ملی بسکتبال کشورمان، قهرمانی نمی‌خواهد و بلندقامان ایران، بدنبال اثبات شایستگی‌های خود و معرفی بسکتبال کشورمان به بزرگان جهان هستند. اینکه نشان دهیم، از سطح آسیا فراتر رفته‌ایم، دستاوردی بزرگ برای بسکتبال ایران است.

شاگردان مهدد پچیروویچ،

در گروه نخست با تیم های اسپانیا (نایب قهرمان المپیک لندن و میزبان مسابقات)، فرانسه (قهرمان اروپا)، صربستان (یازدهم جهان)، برزیل (دهم جهان) و مصر (نایب قهرمان آفریقا) همگروه هستند و با هم‌راه رسیدن به مرحله دوم جام هفدهم، وارد میدان می‌شوند؛ هدفی که لازمه آن، کسب دو پیروزی است. هر کدام از حریفان ایران، اعتبار زیادی در دنیای بسکتبال دارند و بازیکنان بسیاری را به بزرگترین لیگ بسکتبال جهان (NBA) معرفی کرده‌اند. این نیز به عنوان قهرمان قاره کهن، همه ستاره‌های خود را جمع کرده تا در دومین حضور جهانی، نتیجه‌ای قابل قبول کسب کنند.

ایران در جام هفدهم

تیم ملی بسکتبال ایران، سال‌هاست در حفظ جایگاه بیستم جهان کوشیده و سقوط و صعود نداشته است. بسکتبال ایران، پس از یک دوره ناامی در آسیا و از دست دادن سهمیه المپیک لندن، راهی فیلیپین شد و با اقتدار قهرمان آسیا شد.

ملی پوشان بسکتبال ایران در همه

رقابت‌های سطح آسیا با طلال بازگشتند

و با اینکه کسی به آنان توجه نمی‌کرد،

ولی فقط مدال طلا درو می‌کردند. آنان،

امشب به وقت اسپانیا و ابمداد فردا به

وقت ایران در نخستین مسابقه خود به

مصاف تیم میزبان می‌روند؛ میزبانی که

قصده دارد در سیز زمین خود به ساطه

امریکا بر بسکتبال جهان، پایان دهد.

صمد نیکخواه بهرامی، مهدی

کارماری، حامد الدلی، حامد حدادی،

اوشین سیاهکاین، اصغر کارودست،

ارسلان کاظمی، روزبه ارغوان، محمد

چمشیدلی، بهنام خجلی، مسجاد

مشایخی و آرمان زینگه ۱۲ نفر بازیکن

تیم ملی بسکتبال هستند. ۱۲ ملی پوش

بسکتبال ایران، بارها در میدان‌های

بین‌المللی، قدرت خود را به حریفان نشان داده‌اند؛ آنان در آسیا، حریفی ندارند و با عملکردی که مقابل بزرگان اروپا در تورنمنت اسلونی داشتند، نشان دادند که در جهان نیز حرف‌هایی برای گفتن دارند.

بسکتالیست‌های ایران ۱۴ بار در مسابقات قهرمانی آسیا حاضر بوده‌اند و در سال‌های ۲۰۰۷، ۲۰۰۹ و ۲۰۱۳ قهرمان شده‌اند. هشت بار در بازی‌های آسیایی حضور یافته‌اند و در سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۱۰ به مدال برنز رسیده‌اند.

رقابت اسپانیا و آمریکا

ماتادورها، میزبان شده‌اند که قهرمان جهان شوند. ستاره‌های این تیم از هر کجا که بوده‌اند به «گرانادا» آمده‌اند تا جرقه قهرمانی جهان را در خانه بالایی سیر برند؛ تنها سادی که مقابل زرد و نارنجی پوشان اسپانیا وجود دارد، غول‌های آمریکایی هستند. تیم

امریکا، ستاره‌های خود را در ترکیب

ندارد، ولی بازیکنانی را به اسپانیا آورده

است که هر کدام، ستاره هستند و در

زمین بسکتال، هر کاری – که دوست

دارند – انجام می‌دهند.

اسپانیا تیم دوم جهان است و

سابقه قهرمانی‌های زیادی در جهان

بسکتبال دارد. اسپانیا، ۱۱ بار در

المپیک حضور داشته و در سال‌های

۱۹۸۴، ۲۰۰۸ و ۲۰۱۲ به مدال نقره

رسیده است. ۹ تجربه جام جهانی دارد

و سال ۲۰۰۶ به مدال طلا رسید.

۲۹ بار حضور در قهرمانی اروپا

را تجربه کرده است که در سال‌های

۲۰۰۹ و ۲۰۱۱ قهرمان شده، در

سال‌های ۱۹۳۵، ۱۹۸۳، ۱۹۸۹،

۲۰۰۳ و ۲۰۰۷ به مدال نقره رسیده و

ورزشی

مصاف قدرت های برتر بسکتبال جهان در جام هفدهم ؛امشب



بود. آنان، پس از تجربه یوگسلاوی، ملال برنر را کسب کرده است. اسپانیا ۳ قهرمانی، ۴ نایب قهرمانی و یک مقام سومی در جام مدترانه دارد.

فرانسه در جمع بزرگان

تیم ملی فرانسه با ستاره‌های خود

در رقابت‌های قهرمانی اروپا به مقام

قهرمانی رسید و سهمیه جام جهانی را

کسب کرد. اما چند مهره کلیدی این

تیم از حضور در این رویداد انصراف

داشتند. اتونی پارکر، مرد مسال ۲۰۱۳

فرانسه و قاره اروپا، اصلی‌ترین غایب

این تیم است. فرانسه در بسکتبال

جهان، عناوین خاصی ندارد، ولی

برنامه‌ریزی ویژه‌ای داشته تا در جام

هفدهم، خوب ظاهر شود.

با توجه به نقاط ضعف آبی پوشان

اروپایی در پست‌های داخلی و قدرت

ایران در این منطقه، می‌توان گفت که

ایران مقابل فرانسه، شانس پیروزی

دارد فقط شانس.

فرانسه در جام جهانی – ۲۰۱۰

استانبول با ۳ برد و ۱۰ باخت در دوره

سیزدهم قرار گرفت. آنان در رنکینگ

جهانی، جایگاه هشتم را دارند و ۸ بار

در المپیک حضور یافته و در سال‌های

۱۹۴۸ و ۲۰۰۰ به مدال نقره المپیک

رسیده‌اند.

پنج بار در جام جهانی حضور

داشته‌اند و عنوانی کسب نکرده‌اند.

همچنین به مدال طلای سال ۲۰۱۳،

مدال نقره سال‌های ۱۹۴۹ و ۲۰۱۰،

مدال برنز سال‌های ۱۹۳۷، ۱۹۵۱،

۱۹۵۳ و ۱۹۵۹ و ۲۰۰۵ اروپا رسیده‌اند.

صربستان؛ تیمی خطرناک

صرب‌ها، پست‌های خود را در

غولی به نام یوگسلاوی سابق به ارث

برده‌اند که بک‌تاز بسکتبال جهان

جام جهانی هفدهم به مصاف مصر

می‌روند.

قانون ولید کارت، آنان را مجبور

کرده است که همه ستاره‌های خود

را به اسپانیا بیاورند. این تیم با توفیق

اجباری، بهترین‌های خود را در اختیار

دارد دم تیم جهان در نخستین دیدار

خود به مصاف فرانسه می‌رود.

برزیل در رقابت‌های قهرمانی

آمریکا، ستاره‌های خود را در اختیار

نداشت و برای نخستین بار در تاریخ،

سهمیه جام جهانی را کسب نکرد.

ولی مسئولان فیبا را متقاعد کرد تا در

جام جهانی حضور داشته باشد. آنان با

گرفتن ولید کارت، حضور ستاره‌های

خود را تضمین کردند.

برزیل در بسکتبال جهان، بسیار

قدتمند بوده و عناوین زیادی کسب

کرده است. ۱۵ بار در المپیک حاضر

بوده و در سال‌های ۱۹۴۸، ۱۹۶۰ و

۱۹۶۴ به مدال برنز رسیده‌است. ۱۵

بار در جام جهانی شرکت کرده و در

سال‌های ۱۹۵۹ و ۱۹۶۳ به مدال طلا،

سال‌های ۱۹۵۴ و ۱۹۷۰ به مدال نقره

و سال‌های ۱۹۶۷ و ۱۹۷۸ به مدال برنز

جهان رسیده است.

۱۶ بار در رقابت‌های قهرمانی

آمریکا حضور داشته و سال‌های ۱۹۸۴،

۱۹۸۸، ۲۰۰۴ و ۲۰۰۹ قهرمان شده،

سال‌های ۲۰۰۱ و ۲۰۱۱ نایب قهرمان

شده و سال‌های ۱۹۸۹، ۱۹۹۲، ۱۹۹۵،

۱۹۹۷ و ۱۹۹۹ به مدال برنز رسیده‌است.

همچنین ۵ مدال طلا، ۲ نقره و ۱۶ برنز

در رقابت‌های آان آمریکان دارد. این

تیم در جام جهانی استانبول و ایران

مهم‌گروه بوده و با ۳ برد و ۱ باخت در

رده نهم قرار گرفته است.

مصر بدنبال برد ایران

نایب قهرمان آفریقا با شرایط

خوبی، اسپانیا شده‌است.

همانطور که همه انتظار دارند، ایران این

تیم را بربرد، آنان نیز برای برد ایران، راهی

کا ناذا شده‌اند. این مساله، رقابت دو

تیم را بسیار حساس می‌کند. مصری‌ها

در نخستین دیدار خود، صربستان را

پیش رو دارند.

این تیم سابقه حضور در هفت

المپیک و شش جام جهانی را در

کارنامه دارد. اما عنوانی کسب نکرده

است. مصری‌ها، سال پنچ مال

طلای آفریقا در سال‌های ۱۹۲۶،

۱۹۴۶، ۱۹۷۰ و ۱۹۷۵ و ۱۹۸۳ را در

کارنامه دارند. سال‌های ۱۹۷۲، ۱۹۸۱،

۱۹۸۷ و ۱۹۹۳، ۲۰۱۳ نایب قهرمان

شده‌اند و در سال‌های ۱۹۷۸، ۱۹۸۵،

۱۹۹۲، ۱۹۹۹، ۲۰۰۱ و ۲۰۰۳ به مقام

سوم رسیده‌اند. تیم بسکتبال مصر

در دوره گذشته جام جهانی حضور

نداشت.

دلیل حذف نساج پور

دلیل خط خوردن شام عرفان

نساج پور، از فهرست کاروان اعزامی

به جام جهانی این بود که فدراسیون

باید برای حضور او در ترکیب تیم ملی

بسکتبال ۱۱ هزار دلار به فیبا پرداخت

می‌کرد.

نساج پور – که بزرگ شده کانادا

است – چون در تیم جوانان این کشور

بازی کرده است، باید مجوز فیبا را برای

حضور در ترکیب تیم ملی بزرگسالان

ایران می‌گرفت. در شرایطی که تیم ملی

به حضور عرفان در ترکیب خود نیاز

داشت و سهمیدیت یکی از بازیکنان،

نیاز به او را بیشتر کرده بود، محمدرضا

منجون سرپرست تیم، تصمیم می‌گیرد

که پول درخواستی فیبا پرداخت نشود

و عرفان نساج پور کسی باشد که از

فهرست نهایی حذف می‌شود.

سابقه ایران و اسپانیا؛ بازی

افتتاحیه جام هفدهم و آخرین دیدار

فرانز بازی‌های هاست که ساعت

۲۲ به وقت اسپانیا بر گزار می‌شود.

با توجه به اختلاف ساعت ایران با

اسپانیا، این دیدار به وقت ۲۰ دقیقه

بعد از فراز برگزار خواهد شد. برنامه

بازی های تیم ملی بسکتبال ایران در

مرحله مقدماتی جام جهانی هفدهم به

این شرح است.

یکشنبه (۹ شهریور، ساعت ۳۰

دقیقه بااماد) ایران – اسپانیا

یکشنبه (۹ شهریور، ساعت

۲۰:۳۰) ایران – برزیل

دوشنبه (۱۰ شهریور، ساعت ۱۸)

ایران – صربستان

سه شنبه (۱۱ شهریور)، روز

استراحت خواهد هست.

چهارشنبه (۱۲ شهریور، ساعت

۱۸) ایران – مصر

پنجشنبه (۱۳ شهریور، ساعت

۲۰:۳۰) ایران – فرانسه

بازگشت کارلوس کی‌روش به پرتغال

سرمری سابق تیم ملی فوتبال ایران، بدون امضای قرارداد جدید خود با فدراسیون فوتبال ایران به کشورش بازگشت.

کارلوس کی‌روش، بدون امضای قرارداد جدید با فدراسیون فوتبال ایران، ساعت ۱۱ د پیروز ایران را به مقصد دوبی ترک کرد تا آنجا به پرتغال بازگردد. کی‌روش، پیش از ترک تهران، گفت: از این که بدون امضای قرارداد جدید از ایران می‌روم، متعجبم.

کی‌روش؛ وزیر و رئیس فدراسیون با هم کنار بیایند

کارلوس کی‌روش در آخرین لحظات ترک ایران، گفت: تا وقتی وزیر ورزش ایران، مخالف حضور من در تیم ملی فوتبال باشد، نمی‌شود کار کرد و تنها راه حل بازیگشت من به ایران، این است که وزیر و رئیس فدراسیون فوتبال با هم کنار بیایند تا دوباره به فوتبال ایران خدمت کنم.

کارلوس کی‌روش با بیان مطلب بالا، افزود: آمده بودم تا با امضای قراردادی چهار ساله، با هم‌راه تیم برای فوتبال ایران کار کنم و همه تلاشم را به کار گیرم تا تیم ملی فوتبال ایران در مسابقات پیش‌رو، موفق باشد. همه توافقاتم را با علی کفاشیان، رئیس فدراسیون ایران انجام داده‌ام، ولی ظاهراً وزیر ورزش با حضور من در تیم ملی فوتبال، مخالفت کرده است. وقتی وزیر ورزش مخالف باشد، من کاری نمی‌توانم انجام دهم.

وی، کارلوس کی‌روش را برای حضور در تیم ملی فوتبال ایران مراهبخواهد، باید رئیس فدراسیون و وزیر ورزش با هم کنار بیایند؛ اگر

رسول اکرم (ص):

قهر کردن مسلمان با برادرش مانند ریختن خون اوست

کنز العمال

خانواده

شنبه ۸ شهریور ۱۳۹۳ - سال هشتاد و نهم
شماره ۲۵۹۵۷

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

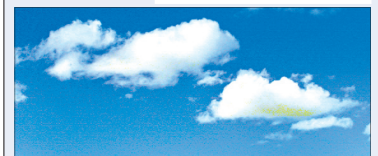
خوشونت دور و نزدیک



خشونت خانگی، آزار و تهدیدی علیه حقوق انسانی است و آنقدر نامحسوس است که حتی در یک رابطه به ظاهر سرشار از عشق و احترام نیز اتفاق می افتد. خشونت خانگی موضوعی خاص و ویژه و متعلق به یک طبقه خاص فکری، فرهنگی و اجتماعی نیست. این مسأله بسیار رایج است و هر فردی ممکن است در معرض این نوع خشونت ها قرار بگیرد. خشونت، ویران کننده است و بر زندگی و سلامت هر کسی که در معرض خشونت است تأثیر منفی شدیدی می گذارد. اگر احساس می کنید مورد آزار و خشونت خانگی از سوی همسر تان هستید و یا به آن مشکوک هستید این مطلب را بخوانید.

در صفحه ۶ بخوانید

... پیک تکه آسمان



بار خدایا...

فرش های کرامت خویش برای من بگستران و مرا به آبخور رحمت خود در آور و در درون بهشت جای ده و از درگاه مران که رنجیده شوم و از خود نومید مگردان که محروم مانم. به آنچه مرتکب شده ام قصاص مکن. به آنچه کرده ام خرده مگیر. آنچه را نهان داشته ام آشکار منمای. از آنچه پوشیده داشته ام پرده بر مگیر. اعمال من به ترازوی عدالت مسنج. کردارهای پنهانی ام را در برابر مردم فاش مگوی. هر چه را افشای آن مرا ننگین می سازد از مردم پوشیده دار. هر چه را سبب رسوایی من نزد تو می شود، از ایشان نهان کن. به خشنودی خود مقام و مرتبت من فرابرو به آموزش خویش کرامت من به کمال رسان. مرا در زمره اصحاب الیمین در آور و به راه ایمنی یافتگان بران. مرا در شمار رستگاران قرارده. مجالس صالحان را به من آبادانی و رونق بخش. آمین رب العالمین.

دعای چهل و یکم صحیفه سجادیه

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh @ ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

... قالی ماهی



چگونه با کودک تان رابطه خوبی داشته باشید؟

صفحه ۷



پیشنهاد سر آشپز: قرمه سبزی آذری

صفحه ۴



چشم ها عشق را لایمی دهند

صفحه ۶



آداب غذا خوردن در طب سنتی

صفحه ۵



خوردهای تازه در خانه

صفحه ۴

... پیچره

باور فیل

می دونید فیل ها رو چطوری رام می کنند؟ وقتی فیل ها بچه هستند طنابی به پای بچه فیل می بندند و یک سر دیگه رو هم به یه میله تا فیل نتونه فرار کنه، فیل دائم تلاش می کنه اما نمی تونه تکون بخوره و همونطوری ثابت می مونه. وقتی فیل بزرگ می شه قدرت این رو داره که طناب رو پاره کنه اما چون باور داره که نمی تونه پس نمی تونه... حتی تلاش هم نمی کنه. جالب تر این که وقتی فیل بزرگ شد دیگه سر دیگه طناب رو به جایی نمی بندن و آزاد می گذارن اما باز هم فیل تلاش نمی کنه. چرا چون باور داره که نمی تونه.

همه ماها از بچگی یک سری باور فیل داریم که باید رهاشون کنیم. همیشه یادمون باشه جایی که ما به دنیا می آییم به خودمون ربط نداره جایی که می میریم به خودمون ربط داره.

اگه به آرزو هامون نرسیم و بمیریم مقصر خودمونیم. پس تلاش کنیم و همه باورهای فیلیمون رو کنار بگذاریم. پای ما به هیچ جا وصل نیست، پس طناب رو می کشیم و ذهنمون رو آزاد می کنیم. چند لحظه تأمل کنیم شاید باورهای فیل زنگیمون رو پیدا کنیم.

عاقل ترین دیوانه

روزی بهلول در حالی که داشت از کوچه ای می گذشت شنید که استادی

به شاگردانش می گوید: من امام صادق (ع) را قبول دارم اما در سه مورد با او کاملاً مخالفم! یک اینکه می گوید خداوند دیده نمی شود. پس اگر دیده نمی شود وجود هم ندارد.

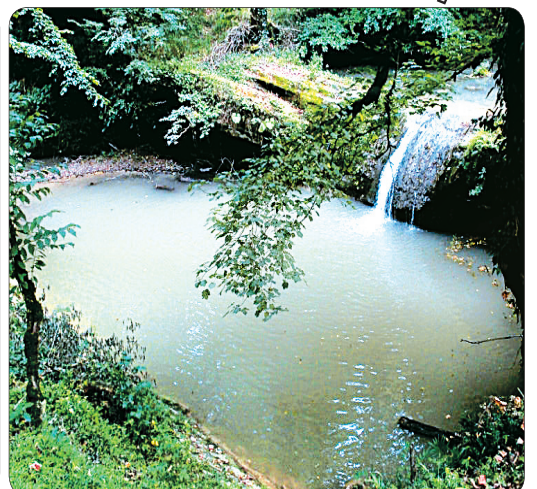
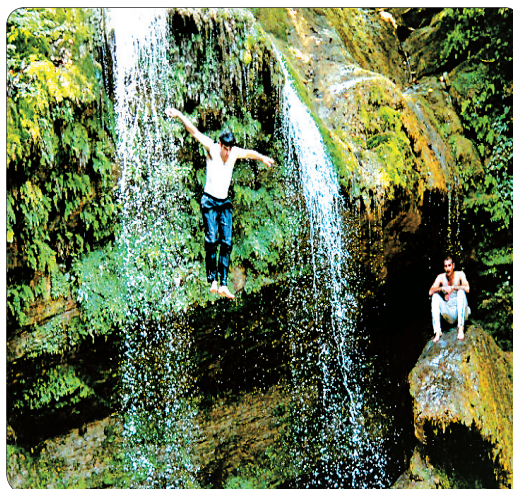
دوم می گوید خدا شیطان را در آتش جهنم می سوزاند. در حالی که شیطان خود از جنس آتش است و آتش تاثیری در او ندارد. سوم هم می گوید انسان کارهایش را از روی اختیار انجام می دهد. در حالی که چنین نیست و از روی اجبار انجام می دهد.

بهلول تا این سخنان را از استاد شنید فوراً کلوخ بزرگی به دست گرفت و به طرف او پرتاب کرد. اتفاقاً کلوخ به وسط پیشانی استاد خورد و آن را شکافت. استاد و شاگردان در پی او افتادند و او را به نزد خلیفه آوردند.

خلیفه گفت: ماجرا چیست؟ استاد گفت: داشتم به دانش آموزان درس می دادم که بهلول با کلوخ به سرم زد و آن را شکست!

بهلول پرسید: آیا تو درد را می بینی؟ گفت: نه. بهلول گفت: پس دردی وجود ندارد. ثانیاً مگر تواز جنس خاک نیستی و این کلوخ هم از جنس خاک پس در تو تاثیری ندارد.

ثالثاً: مگر نمی گویی انسانها از خود اختیار ندارند؟ پس من مجبور بودم و سزاوار مجازات نیستم. استاد دلایل بهلول دیوانه را شنید و خجل شد و از جای برخاست و رفت.



▲ طبیعت هفت آبشار در بابل / عکس ها: ایسنا

با بدن عرق کرده در برابر باد کولر و پنکه از جمله نکات بهداشتی است که رعایت آن موجب پیشگیری از ابتلا به بیماری سرماخوردگی می شود.

برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های گوارشی مانند اسهال، یبوست و نفخ هم باید نکاتی چون خودداری از تهیه غذا از دست فروش ها و خارج از هتل ها، استفاده فراوان از مایعات، خودداری از مصرف نوشابه، گوشت، موز و جای پر رنگ، خودداری از مصرف غذاهای پر چرب و پر ادویه و مصرف سالاد و سبزیجات به صورت پخته و خام را رعایت کنید.

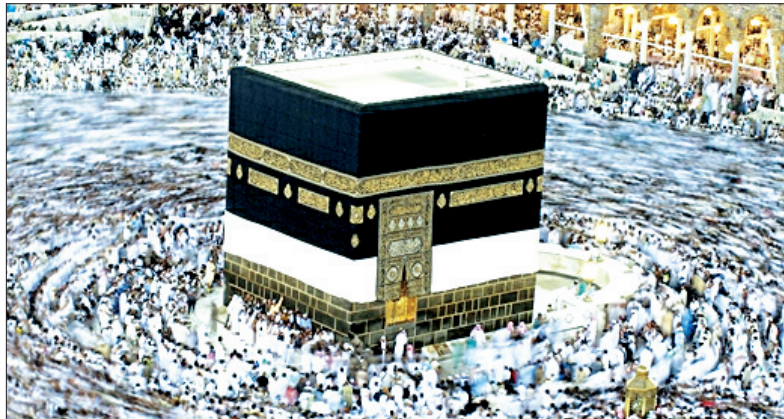
گرمزدگی هم یکی از شایع ترین مشکلات حجاج و زائران در فصول گرم است که سردرد، سرگیجه، ضعف یا گرفتگی عضلانی، تهوع و استفراغ شدید از علائم آن است. خودداری از خروج غیر ضروری از هتل ها، استفاده از کلاه های نقاب دار با لبه پهن هنگام خروج از هتل، استفاده از لباس های نخی و روشن، استفاده از عینک آفتابی و نوشیدن مایعات به اندازه کافی، می تواند از شما در برابر گرمزدگی محافظت کند. یادتان باشد یک بطری آب خنک بهداشتی همراه خود داشته باشید و حتی اگر تشنه نبودید هم آب بنوشید تا بدنتان دچار کم آبی نشود.

کرونا و ابولاوی مرموز

به دلیل شیوع بیماری تنفسی کرونا در عربستان باید نکاتی را رعایت کنید تا به این بیماری دچار نشوید. برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری که علائمی چون تب، سرفه و تنگی نفس دارد، حفظ بهداشت شخصی، شست و شوی مرتب دستها بعد از تماس با اشیاء، بعد از دستشویی و قبل از خوردن غذا، گرفتن دستمال جلوی مجاری تنفسی در حین سرفه و یا عطسه و انداختن آن در سطل در بسته، امتناع از خوردن مواد غذایی مشکوک و رعایت فاصله دو متری از افراد مبتلا یا مشکوک به بیماری، لازم است.

بیماری ابولا هم در بسیاری از کشورهای جهان شایع شده. با اینکه تاکنون موردی از ابولا در عربستان گزارش نشده، اما زائراتی که از کشورهای مختلف به عربستان می آیند احتمال انتقال این بیماری را بیشتر می کنند. البته عربستان برای جلوگیری از این اتفاق صدور روادید برای کشورهای آفریقایی را محدود کرده اما یادتان باشد این بیماری علائمی چون تب بالا، سردرد، درد عضلات، دل درد، اسهال و خستگی، گلودرد، سسکه، قرمزی و خارش چشم، بثورات پوستی، اسهال خونی و استفراغ خونی دارد و البته علائم آن بسیار زیاد و در افراد مختلف متفاوت است. برای پیشگیری از این بیماری شست و شوی مرتب دست ها، زدن ماسک و تماس کمتر با زائران کشورهای که این بیماری در آنها شایع شده، بهترین راه است. در تمام هتل های مکه و مدینه پزشک مستقر می شود و بهتر است با حس کردن علائم مختلف به آنها مراجعه کنید تا از بروز بیماری یا شدت گرفتن آن پیشگیری شود.

کسانی که نمی توانند با قاشق و چنگال یک بار مصرف غذا بخورند. پتوی سفری و ملحفه، لیوانی که شکستگی نباشد، قمقمه آب، فلاسک کوچک، ساک دستی، دکمه احرام، کیسه جمع آوری سنگ، کیسه کشش، وسایل استحمام، حوله دستشویی، لوازم بهداشتی، ناخن گیر، قیچی کوچک، تیغ و خود تراش برای ادای فریضه حلق آقایان، نخ و سوزن، دکمه اضافی، سنجنق قفلی، طناب و گیره لباس، قرآن کوچک، کتب و ادعیه لازم و مجاز، زیرانداز



توصیه هایی برای آغاز ایام حج تمتع

فهرست سفر تان را با ما چک کنید

حصیری، صابون بدون بو، ماسک برای جلوگیری از مبتلا شدن به بیماری هایی چون سرماخوردگی و البته برای محافظت در برابر گرد و غبار، ژل ضد عفونی کننده دست، دستمال کاغذی جیبی، دستمال مرطوب و چند بشقاب، قاشق و چنگال و چاقوی یک بار مصرف.

یادتان باشد وسایل قیمتی، مدارک شخصی غیر ضروری، مواد اسیدی (مانند آبلیمو و وایتکس) و غذاهای فاسدشدنی همراه نبرید.

پیشگیری از بیماری های شایع

در ایام حج با توجه به شرایط این سفر، شرایط آب و هوایی عربستان و تعداد بالای مسافران، ممکن است زائران به بیماری هایی دچار شوند. سرماخوردگی، بیماری های گوارشی، جراحات ناشی از حوادث و سوانح، دردهای عضلانی، گرما زدگی، مشکلات پوستی و بیماری های عفونی، شایع ترین بیماری هایی است که زائران در این ایام به آنها مبتلا می شوند.

شست و شوی مرتب دستان، پوشاندن دهان و بینی هنگام عطسه و سرفه، فاصله گرفتن از افراد بیمار، پرهیز از حضور بی مورد در تجمعات و فضاهای بسته، زدن ماسک، استراحت کافی، داشتن قاشق و لیوان شخصی، مراجعه به پزشک در صورت بروز تب، سرفه و گلو درد و پرهیز از قرار گرفتن

باشید تا از نور آفتاب در امان بمانید. کرم ضد آفتاب هم آنجا به دردتان می خورد. برای هتل و استراحت و بیرون از هتل و در زمان هایی غیر از احرام، لباس مناسب لازم دارید. سعی کنید به اندازه کافی لباس های خنک و نخی بردارید؛ نه زیاد و نه کم.

خوردنی ها

کسانی که بیماری خاصی دارند و دارو باید مصرف کنند، باید به میزان لازم، برای مدت ۲۵ روز، داروی مورد نیازشان را تهیه کنند. بهتر است نسخه

پزشکتان را هم همراه داشته باشید. چون همراه داشتن بعضی داروها مانند مسکن های قوی، بدون نسخه در کشور عربستان مجاز نیست.

بعضی داروها را هم به عنوان پیشگیری بد نیست با خود ببرید مانند مسکن و داروی ضد حالت تهوع و دل پیچه. البته با توجه به فعالیت شبانه روزی مراکز پزشکی هلال احمر در ایام حج در مکه و مدینه، در صورت لزوم می توانید این داروها را تهیه کنید.

بعضی افراد به خوردن داروهای گیاهی و عرقیات عادت دارند. البته همراه داشتن بعضی عرقیات چون عرق نعنا و بیدمشک در این سفر بد نیست. بهتر است عرقیاتی که ظروف پلاستیکی دارند با خود ببرید تا در طول سفر و در بار و وسایل تان شیشه آن نشکنند. برای جلوگیری از مسمومیت یا درمان آن لیمو ترش بسیار مفید است. حتما چند لیمو ترش همراهتان ببرید.

ممکن است گاهی نتوانید از غذای هتل استفاده کنید یا دیر برسید. برای چنین مواقعی چند بسته بیسکویت، نان های خشک و خشکبار به دردتان می خورد. شکلات یا آبنبات، چای کیسه ای، قند و شکر را هم بد نیست در وسایلتان بگذارید.

وسایل دیگر

وسایل زیادی هستند که در این سفر به دردتان می خورد. مانند قاشق و چنگال. به خصوص برای

• یگانه خدماتی

۱۴ شهریور اعزام زائران حج تمتع امسال آغاز می شود. همه زائراتی که بعد از چند سال انتظار امسال می توانند به آرزویشان برای این سفر معنوی برسند، این روزها در تب و تاب آماده شدن برای سفری تقریباً طولانی با شرایط خاص هستند. مدت زمان سفر و اعمالی که باید توسط زائران انجام شود، باعث شده این سفر آمادگی های ویژه ای را بطلبد. از وسایلی که برای این سفر لازم است تا رعایت نکات بهداشتی.

اگر زائر هستید یا زائری برای راهی کردن به سفر حج دارید، بد نیست به این نکات توجه کنید.

توجه به توصیه های مدیر کاروان

برای سفر حج معمولاً جلساتی توسط کاروان ها برای زائران برگزار می شود که مهمترین توصیه ها را در همین جلسه ها می توانید بشنوید و به خاطر بسپارید. کشوری که می خواهید به آن سفر کنید، شرایط خاصی دارد؛ در موسم حج زائران زیادی از کشورهای گوناگون در عربستان حضور دارند که حتماً با آنها مواجه می شوید. مسافرانی که هر کدام آداب و رسوم مختلفی دارند و باید به آنها احترام بگذارید. از سوی دیگر به دلیل حکمرانی آل سعود در عربستان، قوانین ویژه ای در این کشور حاکم است که تا حدودی برای شیعیان دشوار است اما به دلیل میهمان بودن در این کشور و برای اینکه حج شما بی دردسر انجام شود و تنش و مشکلات کمتری پیدا کنید، باید این قوانین را رعایت کنید.

چه چیز هایی ببریم یا نبریم؟

اما وسایلی هم هستند که باید در این سفر همراه داشته باشید. یک بار دیگر فهرست وسایل تان را با ما چک کنید:

پوشیدنی ها

مهمترین آنها لباس احرام است. بهتر است برای حج تمتع ۲ دست لباس احرام داشته باشید. چون به هر دلیل ممکن است لباس تان کثیف شود یا موقع تقصیر (سر تراشیدن آقایان) خونی شده و تعویض لباس ضروری شود. خانم ها هم باید توجه کنند لباس احرامشان هم خنک باشد و هم نازک نباشد. البته چادر مشکی هم لازم تان می شود و بهتر است دو چادر ببرید که اگر یکی از آنها کثیف شد، از چادر دیگر استفاده کنید.

استفاده از دمپایی هم به دلیل راحتی در طول سفر و هم در زمان انجام اعمال توصیه می شود. اما یادتان باشد که از دمپایی های ابری استفاده نکنید. این نوع دمپایی ها سبک و راحت است ولی دوام کمی دارد و ممکن است هنگام انجام اعمال حج پاره شود و البته احتمال سر خوردن آن روی سنگ های مرمر به ویژه در سعی صفا و مروه زیاد است. خانم ها بهتر است صندل هایی با پاشنه یک یا دو سانتی بپوشند. کفش و صندل های پاشنه دار برای این سفر مناسب نیستند. هوا هنوز در عربستان گرم است و آفتاب تند. بنابراین بهتر است عینک آفتابی و نقاب همراه داشته

...سینما

شهر موش ها

آنهایی که اهل نوستالژی و یادآوری خاطرات کودکی هستند همین روزها می توانند سری به سینماهای کشور بزنند و شهر موش های ۲ را روی پرده ببینند. فیلمی به کارگردانی مرضیه برومند

که با تهیه کنندگی منیژه حکمت و علیرضا سرتیپی ساخته شده و در آن «کیل»، «نارنجی» و دیگر کاراکترهای «شهر موش ها» را خواهید دید که «اسمش رو نبر» (گربه معروف) را شکست داده اند و در شهر خود زندگی می کنند.

فیلمنامه شهر موش های ۲ را فرهاد توحیدی نوشته و پیمان فاطمی، محمد اعلمی، فروزان بهرام پور، شیمیا بخشنده، امیرسلطان احمدی، علی اعتصامی فر، محمد لقمانیان، عادل بزوده و... بازی دهندگان عروسک این فیلم هستند. گویندگان عروسک ها را هم الکا هدایت، لیلی رشیدی، آزاده مویدی، مانی نوری، سیامک صفری، امیررضا میر آقا، امیرحسین صدیق به عهده دارند.



...تئاتر

بر پهنه دریا

نمایش برپهنه دریا یکی از تئاترهای خوب این روزها است که در تماشاخانه ایرانشهر، سالن استاد ناظرزاده کرمانی روی صحنه می رود و هر شب ساعت ۲۰ اجرا دارد. برپهنه دریا کاری است به کارگردانی پارسا پیروزفر که در آن سیاهش چراغی پور، هوتن شکبیا، پارسا پیروزفر، علی ابدالی و هوشنگ قوانلو بازی می کنند. این نمایش در ژانر کمدی سیاه و براساس نمایشنامه ای از اسلاو میر مروژک ساخته شده که مترجم نمایشنامه هم خود پارسا پیروزفر بوده است. برپهنه دریا موقعیت منحصر به فرد سه مرد متمدن را روایت می کند که کشتی شان شکسته و بر روی یک کلک در میان اقیانوس سرگردان هستند.

پارسا پیروزفر در سال های گذشته نمایش های موفق «گلن گری گلن راس» به نویسندگی دیوید مامت و «سنگ ها در جیب هایش» به نویسندگی مری جونز را در سالن استاد ناظرزاده کرمانی تماشاخانه ایرانشهر به روی صحنه برده بود.



پیشنهاد هفته

• آرزو رستم زاد

خنکای شهرپور ماه، فرصت خوبی است تا عصرهای تان را با دوستان تان تقسیم کنید. یک گشت و گذار کوتاه در شهر به قصد سینما رفتن، نشستن در پارک یا غذا خوردن در طبیعت، چیزی است که می تواند آخرین روزهای تابستان را برای شما ماندگار کند. پیشنهادهای مادر این رابطه ممکن است برایتان راهگشا باشد.

در هم آمارا دید. چشمش به تکه‌های شکسته ظرف افتاد. آمارا صدازد و گفت زودتر حاضر شود چون قرار است جایی بروند.

آلما بدون پرسیدن لباس پوشید و به دنبال پدر بزرگ راه افتاد. با اینکه چند روز بیشتر به آمدن فصل بهار نمانده بود ولی هوا سوز بدی داشت. همراه پدر بزرگ به فروشگاه رسیدند. آلما همین طور سر می چرخاند و به اجناس داخل فروشگاه نگاه می کرد. پدر بزرگ کاسه‌ای گلدار به او نشان داد. درست شکل کاسه مادر نبود ولی شبیه بود. آلما لبخندی زد. پدر بزرگ پولش را حساب کرد و به فروشنده گفت آن را بپیچد. پدر بزرگ با یک دست کاسه را گرفته بود و با دست دیگر در فروشگاه را باز کرد. چند قدم دور نشده بودند که گرمای دست آلما را در دست دیگرش حس کرد. هوا داشت تاریک می شد. قدم هایشان را تند کردند تا زودتر به خانه برسند به خانه که رسیدند. آلما سریع بسته بندی کاسه را باز کرد و آن را روی طاقچه گذاشت. آیدا نگاهی به کاسه انداخت و لبخندی زد. آلما از دیدن لبخند آیدا هیچ خوشش نیامد.

بالاخره مادر خسته از راه رسید. همین طور به پدر بزرگ سلامی کرد و دست به سر بچه‌ها کشید، چشمش به کاسه بالای طاقچه افتاد. نگاهی به بچه‌ها انداخت. پدر بزرگ نگاه معنا داری به مادر انداخت و مادر هیچ نپرسید.

پسرها دیدند و نقاشی‌ها را آوردند. مادر اول پسرها بعد آیدا و آلما را بوسید. آیدا اخم هایش توی هم بود چون نتوانسته بود هدیه تهیه کند. مادر وسایل شام را به کمک دخترها آماده کرد. بچه‌ها بعد از شام و شنیدن قصه پدر بزرگ شب به خیر گفتند و خوابیدند.

مدتی بعد مادر بالای سر آلما رفت. دستش را روی موهای بلند او کشید. کنار گوشش زمزمه کرد: این کاسه را بیشتر از قبلی دوست دارم. آلما چشم هایش را باز نکرد ولی کمی که مادر فاصله گرفت لبخندی زد که از چشم مادر پنهان نماند. آلما نصفه شب صداهایی شنید. صداهای یک مرد که تا به حال به گوشش نخورده بود ولی فکر کرد، خواب می بیند.

فردا صبح دیرتر از بقیه بیدار شد. آخر تعطیلات شروع شده بود. صدای حرف زدن و خنده‌های مادر و پدر بزرگ و پسرها و حتی آیدا را می شنید. از توی اتاق با قدم‌های آهسته وارد آشپزخانه شد.

مردی با ریش سیاه و صورت لاغر نشسته بود. مادر و بچه‌ها دوره‌اش کرده بودند. پلپور بافتنی با طرح بلورهای برف هم به تن کرده بود. آلما با تعجب و نگرانی به مرد خیره شده بود. مرد لبخندی زد و دستانش را به سمت آلما باز کرد. چند لحظه بعد آلما در آغوش پدر جای گرفته بود و دیگر نگران هیچ چیز نبود.

نوشتن دارند و همین کافیسست برای این که نام کارگاهشان را عوض کنند و بگذارند: داستان‌های از شنبه تا چهارشنبه.

رودابه کمالی



فریاد زد که جلوی پسرها را بگیرد، ناگهان صدای شکستن بلندی به گوش رسید. پسرها متعجب به آلما نگاه کردند. آلما سر چرخاند و به دست‌های خالیش نگاه کرد. ظرف از میان دست‌های کفی اش سر خورده بود و روی زمین صد تیکه شده بود. همان کاسه چینی سفید با گل‌های صورتی که مادر خیلی دوست داشت. از همه بدتر آن کاسه یادگار مادر بزرگ بود. آلما تند تند بقیه ظرف‌ها را شست. دستهایش را خشک کرد و با جارو و خاک انداز کف آشپزخانه را تمیز کرد.

نه او حرفی می زد، نه صدایی از پسرها در می آمد. آلما نمی دانست چه کار کند. بغض گلویش را گرفته بود. نمی توانست تصور کند که چطور به صورت مادر نگاه کند. در همین فکرها بود که صدای در زدن شنید. پاهایش سنگین شده بود و نمی توانست قدم بردارد. پسرها زودتر به سمت در دویدند. پسر همسایه بود، خبر آورد که امروز کار مادر و دیگر خانم‌ها بیشتر طول می کشد. نفس راحتی کشید. ولی بالاخره مادر تا قبل تاریک شدن هوا می آمد.

از ظهر گذشته بود. پدر بزرگ به خانه آمد. قیافه

حفظ کند ولی دید وقت زیادی می برد. تصمیم گرفت یک دسته گل وحشی بچیند ولی دید هوا خیلی سرد است و گلی دور و بر خانه پیدا نمی شود. پسرها هر کدام یک نقاشی برای مادر کشیدند. یکی عکس چند حیوان و آن یکی عکس سرباز و تفنگ.

آلما چشمش به بافتنی مادر افتاد که چیزی نمانده بود تا تمام شود. آن را برداشت و شروع به بافتن کرد. زودتر از چیزی که فکرش را می کرد توانست بافتنی را تمام کند. دستش در بافتنی تند بود و آن را مدیون علاقه و تشویق مادر واقعی اش می دانست.

از پشت پنجره آشپزخانه نگاهی به بیرون انداخت ولی هنوز از آمدن مادر خبری نبود. چشمش به ظرف‌های کثیف افتاد. تصمیم گرفت با شستن ظرف‌ها مادر را غافل گیر کند. کمی آب و کف درست کرد و مشغول شستن ظرف‌ها شد. چند لحظه به نظرش آمد صدای آواز پسرها قطع شده است. نگران شد. سر که چرخاند دید پسرها عروسک کاموایی آیدا را نزدیک آتش نگه داشته‌اند و با هم پیچ می کنند.

کارگاه داستان شنبه‌ها بزرگتر شده است و فرقی نمی کند که عده‌ای شنبه‌ها به کلاس می روند در بابل و عده‌ای در تهران چهارشنبه‌ها. عده‌ای خانه دارند و عده‌ای دانشجوی و بعضی‌ها هر روز هفته سخت کار می کنند. همه شان دغدغه

مادر

• اندیشه مفیدی

• قسمت دوم

با ادای دین به مادر اثر لیوبا ورونکوا

مادر شب‌ها بعد از اینکه داخل تنور را تمیز می کرد و خمیر را برای نان یا شیرینی فردا آماده می کرد، روی صندلی کنار آتش می نشست و بافتنی می بافت. یک پلپور بزرگ با طرح بلورهای برف. مادر توضیح نداد برای که می بافت، کسی هم چیزی نمی پرسید.

پدر بزرگ شب‌هایی که حوصله داشت بچه‌ها را دور خود جمع می کرد و افسانه‌های قدیمی تعریف می کرد. آلما تازه که آمده بود در دورترین نقطه آشپزخانه می نشست و به این طرف و آن طرف زل می زد. ولی کم کم شیفته قصه‌های پدر بزرگ می شد. مادر می دید که آلما شب به شب فاصله‌ها را کم می کند و نزدیک‌تر می آید. چیزی نمی گفت ولی لبخند محوی روی صورتش دیده می شد.

آلما از پدر فقط چند تا عکس دیده بود. پدر ریش کو تاه سیاهی داشت و از توی عکس به آدم‌های توی آشپزخانه نگاه می کرد. نگاهش جدی بود و همین مادر را می ترساند. نکند از او خوشش نیاید. نکند که او را پس بفرستد، ولی او جایی نداشت، کسی را نداشت. به کجا بر می گشت؟

آلما با خودش فکر کرد چه هدیه‌ای مادر را خوشحال می کند. تصمیم گرفت یک شعر قشنگ

...گنجینه نگار

گودین تپه



گودین تپه یکی از تپه‌های باستانی است که قدمتی هفت هزار ساله دارد، هفت دوره فرهنگی در آن مشخص شده و تاریخ سکونت در آن به ۵۵۰۰ تا ۵۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح می رسد. گودین

تپه در شهر تاریخی کنگاور قرار دارد و بنایی عظیم همچون معبد آناهیتا دارد. این تپه در سال ۱۹۶۵ توسط یک تیم باستان شناسی به سرپرستی «کایلر یانگ» آمریکایی مورد کاوش قرار گرفت و در این تحقیقات وجود هفت دوره فرهنگی در گودین تپه مشخص شد که نشانگر وجود تمدن عظیم و پربافتی در این منطقه است.

منطقه کرمانشاه، در گودین تپه ۷ دوره تاریخی مشخص شده که از هزاره ششم پیش از میلاد تا دوره مادها طبقه بندی شده است. این سایت باستانی در ساحل جنوبی شاخه شمال شرقی رودخانه گاماسیاب، در شمال دره کنگاور، کنار شمالی روستای گودین قرار دارد.

...موزه

موزه ارومیه



موزه ارومیه با توجه به غنای اشیای تاریخی نگهداری شده در آن دومین گنجینه بزرگ تاریخی کشور به شمار می رود که حتما باید از آن دیدن کنید. این موزه در خیابان شهید بهشتی شهر ارومیه

قرار دارد و میزبان صدها شیء تاریخی ارزشمند از فرهنگ و هنر مردم ارومیه است.

در این موزه سه خط نوشته از هزاره اول ق.م به نام‌های استل کله شین، استل موانا و کتیبه محمودآباد نگهداری می شود که به خط میخی اورارتویی است. جدیدترین آثار این موزه مربوط به دوره قاجار است. این موزه از چهار بخش پیش از تاریخ، تاریخی، اسلامی و مردم شناسی تشکیل شده و اشیای نگهداری شده در آن متعلق به هزار اول تا اواخر دوره قاجار است. همچنین در این موزه اشیایی از دوره‌های ماقبل تاریخ، تاریخی و اسلامی و نیز اشیایی مربوط به هنرهای ملی و تزئینی مردم شناسی، صنایع دستی و ... به چشم می خورد.

...کتاب

پیرمرد ۱۰۰ ساله ای که...



پیشنهاد این هفته ما برای کتابخوان‌ها این است: «پیرمرد ۱۰۰ ساله ای که از پنجره بیرون پرید و ناپدید شد»! این کتاب، نوشته یوناس یوناسن است که حکایت قرن بیستم را روایت می کند. شخصیت اصلی کتاب

پیرمرد صدساله‌ای است که کل قرن بیستم را زندگی کرده و خواسته یا ناخواسته درگیر اتفاقات سیاسی جهان شده است. اول در انقلاب اسپانیا نقش داشته، بعد ساختن بمب اتم را به آمریکا یاد می دهد، باعث پیروزی مانو تسه در چین شده، به استالین ساخت بمب اتم را یاد داده و باعث مرگش شده، حتی جان چرچیل را در تهران نجات می دهد، باعث صلح شوروی و آمریکا می شود و به همین ترتیب تا سال ۲۰۰۵ زنده می ماند تا از خانه سالمندان فرار کند. داستانی پر از اتفاقات جالب که از سال ۲۰۰۹ در صدر پر فروش‌های اروپا قرار گرفته و تاکنون به ۳۰ زبان ترجمه شده است. این کتاب با ترجمه شادی حامدی در انتشارات به نگار به چاپ رسیده و ۴۰۰ صفحه دارد و به قیمت ۱۸۵۰۰ تومان به فروش می رسد.

...پیشنهادهای سبزی

تارت آلبالو

اگر اهل تجربه طعم‌های متفاوت، ترش و شیرین و لذیذ هستید، تارت آلبالو را از دست ندهید.

● مواد لازم:

آلبالو	۴۵۰ گرم
پنیر خامه‌ای	۱۷۰ گرم
خامه	سه چهارم پیمانه
شکر	یک سوم پیمانه
بیسکویت سبوس دار	۹ عدد
کره	۶ قاشق غذاخوری
شریت غلیظ آلبالو	۱ قاشق غذاخوری
وانیل	یک چهارم قاشق چایخوری

● طرز تهیه:

فر را از قبل روی ۱۷۵ درجه سانتی گراد گرم کنید. سپس آلبالوها را شسته و هسته آنها را بگیرید. بیسکویت‌های سبوس دار را همراه با ۲ قاشق غذاخوری شکر در غذا ساز بریزید تا نرم و پودری شوند. حالا کره ذوب شده را به آن اضافه کنید و دوباره با میکسر هم بزنید.

این مخلوط را در



قالب کمر بندی بریزید و آن را به ته و دیواره‌های ظرف فشار دهید. این خمیر را به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه در فر حرارت دهید. سپس آن را از فر در آورده، روی یک سینی

مشکب بگذارید تا خنک شود. در یک کاسه بزرگ، پنیر خامه‌ای، وانیل و شکر باقی مانده را با همزن بزنید تا جایی که سبک و پفکی شود. خامه را کم کم اضافه کنید و تا زمانی که فرم پره‌های همزن روی آن بماند، به هم زدن ادامه دهید. حالا این مخلوط را روی بیسکویت خنک شده بریزید و آلبالوهای بدون هسته را روی آن پخش کنید. شریت آلبالوی خانگی و ۱ قاشق غذا خوری آب را با هم مخلوط کنید و حدود ۲ دقیقه روی شعله کم گرم کنید تا آبدکی شود. سپس آن را با قلمو روی آلبالوها بمالید. تارت را در یخچال بگذارید و بعد از خنک شدن سرو کنید.

...آشپزخانه‌های رژیمی

مرغ برگر رژیمی

سینه مرغ منبع خوبی از پروتئین است که به دلیل چربی کم می تواند غذایی رژیمی برای شما باشد. مرغ برگر را روی باربیکیو تهیه کنید و بدون احساس گناه و ترس از چاقی نوش جان کنید.

● مواد لازم

سینه مرغ چرخ کرده	۳۰۰ گرم
پیاز رنده شده	۲ قاشق
زیره	یک قاشق چای خوری
جعفری و گشنیز	۲ قاشق
زعفران دم کرده	یک قاشق
نمک و فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم

● طرز تهیه:



سینه مرغ چرخ شده را با پیاز و سبزیجات خرد شده مخلوط کنید و ورز دهید. سپس زعفران دم کرده، زیره و نمک و فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کنید و به ورز دادن ادامه دهید.

در صورت تمایل

می توانید آب یک لیמוی تازه را هم روی آن بچکانید. ادویه مناسب برای این برگر پاپریکا است اما اگر آن را در دسترس نداشتید، نیازی به اضافه کردن جایگزین نیست. مواد مخلوط شده را به فرم مناسب در آورده و روی باربیکیو کباب کنید.

در صورتی که باربیکیو ندارید می توانید یک تابه چدنی را روی حرارت گرم کنید و مواد را به شکل همبرگر روی آن قرار دهید و با حرارت تند بپزید.

یک طرف برگر که کباب شد، طرف دیگر را کباب کنید و بعد، حرارت را کم کنید تا مغز پخت شود. سپس این برگر را با نان، سبزیجات تازه و سس‌های رژیمی میل کنید.



جا بیفتند. سپس بادمجان‌ها را پوست بکنید، از وسط برش بزنید و سرخ کنید و کنار بگذارید. گوجه فرنگی را حلقه حلقه کنید و سرخ کنید و باز کنار بگذارید. نیم ساعت مانده به پایان پخت، نمک و فلفل خورش را اندازه کرده و لیمو عمانی‌ها را سوراخ کنید و در آن بیندازید. در نهایت خورش را در ظرف بکشید و بادمجان و گوجه سرخ شده را روی آن قرار دهید.

دیگر پیاز را خرد کرده و با روغن تفت دهید و وقتی پیازها سبک و شیشه‌ای شدند، گوشت را به آن اضافه کرده با کمی زردچوبه تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند. سپس رب را اضافه کنید و با دو لیوان آب اجازه دهید گوشت بپزد تا نرم شود.

اواسط پخت سبزی را به آن اضافه کنید و اجازه دهید به مدت یک ساعت بپزد تا خوب

قرار دهید. دمای محل نگهداری بهتر است ۴ درجه بالای صفر و محیط بدون نور و تاریک باشد. از پاکت‌های کاغذی برای نگهداری سیب زمینی استفاده کنید چون در این پاکت‌ها جریان هوا بهتر از کیسه‌های پلاستیکی صورت می گیرد. به این ترتیب سیب زمینی به راحتی خراب نمی شود. در ضمن از نگهداری سیب زمینی داخل یخچال خودداری کنید. چون در یخچال روند تبدیل نشاسته آن به شکر تسریع می شود و در نهایت روی طعم، ترکیب و روش‌های پخت آن تاثیر خواهد گذاشت.

اگر سیب زمینی را پوست گرفته‌اید و حالا بخشی از آن اضافه آمده است، برای سیاه نشدن سیب زمینی تنها کافی است پس از پوست کندن و خلال کردن یا ریز کردن آن مقداری آب ولرم را در ظرفی بریزند و یک قاشق چایخوری سرخالی نمک به آن بیفزایند و تا زمان استفاده، سیب زمینی‌ها را در آن آب نمک نگه دارید. نمک موجود در آب هم باعث مزه دار شدن سیب زمینی می شود و هم از پس دادن ویتامین‌های سیب زمینی به آب جلوگیری می کند.

نگهداری از کاهو

سبزیجاتی مانند کاهو و خیار را باید میان دستمال کاغذی بپیچید و در ظرفی در دار قرار دهید. هرگز نباید کاهو را با چاقو قطعه قطعه کنید و در یخچال بگذارید زیرا در این صورت کاهوها قهوه‌ای خواهند شد.

نگهداری گوجه فرنگی

گوجه فرنگی گرما را دوست دارد. بنابراین در یخچال زودتر خراب می شود. برای تازه نگه داشتن گوجه فرنگی‌ها آنها را در جایی گرم و تاریک مانند کمد یا کابینت قرار دهید. فریزر و دمای سرد نمی تواند فضای ایده آلی برای نگهداری از گوجه فرنگی باشد اما اگر قرار است گوجه‌ها را برای پخت و پز مصرف کنید، می توانید آنها را در فریزر بگذارید.

طولانی تری نگه دارید، آنها را فریز کنید. ابتدا آنها را شسته و وسط آنها را خالی کنید و دانه هایشان را در بیاورید. سپس آنها را به صورت نواری برش بزنید یا اینکه ریز ریز کنید. فلفل دلمه ای‌ها را در یک لایه، روی یک سینی فلزی قرار دهید، به طوری که با هم در تماس نباشند. آنها را برای یک تا دو ساعت فریز کنید. سپس آنها را در کیسه‌ها یا



ظروف قابل فریز کردن نگهداری کنید. ماندگاری فلفل دلمه ای‌های یخ زده به مدت ۱۰ تا ۱۲ ماه خواهند بود.

نگهداری موز در یخچال

نگهداری موز برای مدت طولانی امکان پذیر نیست و در مدت زمان کوتاهی سیاه و نرم می شود. برای اینکه مدت زمان بیشتری بتوانید موز را نگهداری کنید باید آن را در کاغذ آلومینیومی بپیچید و در یخچال بگذارید. به این ترتیب آن را برای زمان بیشتری حفظ خواهید کرد.

نگهداری از سیب زمینی

سیب زمینی را باید در جایی خشک و خنک نگهداری کنید. سیب زمینی و پیاز در محیط‌های مرطوب جوانه می زنند یا می گندند. برای آنکه سیب زمینی‌هایی سالم تر داشته باشید، آن را در حجم کم در جعبه‌های چوبی که از کف انبار یا محل نگهداری ۴۰ سانتیمتر فاصله داشته باشد

...پیشنهادهای سبزی

قرمه سبزی آذری

قرمه سبزی تقریباً در تمام کشور به یک سبک و سیاق پخته می شود اما آذری‌های ایران این غذا را با کمی تغییر و اضافات تهیه می کنند. پیشنهاد امروز ما برای شما پخت قرمه سبزی آذری است که می تواند تنوعی در برنامه غذایی شما ایجاد کند.

● مواد لازم:

گوشت خورشی	نیم کیلو
لوبیا چیتی	دو پیمانه
سبزی قرمه	یک کیلو
بادمجان	۴ عدد
گوجه فرنگی	۳ عدد
رب	۱ قاشق
پیاز	یک عدد
لیمو عمانی	۴ عدد

نمک، فلفل، زردچوبه به میزان لازم

● طرز تهیه:

سبزی قرمه، شنبلیله، جعفری، تره و اسفناج است که بهتر است حجم جعفری و تره در آن بیشتر از سایر سبزیجات باشد. دقت کنید که اگر می خواهید خورش قرمه سبزی لعابداری داشته باشید، تره آن را بیشتر بریزید.

سبزیجات را پاک کرده و بشوید و وقتی آب آنها رفت، خرد کنید. آذری‌ها سبزی قرمه را خیلی ریز نمی کنند.

بنابراین آن را به حدی خرد کنید که دانه‌های خرد شده سبزی قابل دیدن باشند. حالا سبزی‌ها را تفت دهید تا آب آنها تبخیر شود و بعد با روغن سرخ کنید. در قابلمه‌ای

...خانه‌های فلزی

خوردنی‌های تازه در خانه

نگهداری از مواد غذایی در خانه، قلق‌هایی دارد که شما به عنوان یک کدبانو باید با آنها آشنا شوید تا هم کیفیت مواد خوراکی تان را حفظ کنید و هم از دور ریز آنها جلوگیری کنید. در اینجا چند نمونه از فوت و فن‌های نگهداری مواد خوراکی را به شما آموزش می دهیم.

کنسرو کردن سبزیجات در خانه

تقریباً تمام انواع سبزیجات را می توان به این شکل کنسرو کرد. نکته مهم، استفاده از روغن زیتون فراوان و پاکفیت است. شما می توانید یک شیشه کوچک تهیه کرده و قارچ، گوجه فرنگی‌های کوچک، نخودفرنگی و بادمجان را برای چند دقیقه در آب جوش و سرکه بجوشانید و بعد، روی کاغذهای جذب، آب پهن کرد تا آب اضافی آنها گرفته شود. سپس آنها را در روغن زیتون غوطه ور کنید. تا جایی که هیچ فضای خالی در ظرف باقی نماند. می توانید حین کنسرو کردن، برگ‌های معطر و کمی فلفل هم به آنها اضافه کنید. سبزیجات به این شیوه تا ۱۲ ماه قابل نگهداری هستند.

نگهداری فلفل دلمه‌ای

برای ماندگاری فلفل دلمه ای‌ها در یخچال آنها را در یک کیسه پلاستیکی قرار دهید یا اینکه آنها را به طور جداگانه در سلفون بسته بندی کنید. آنها را در کشویی از یخچال که مخصوص ترد و تازه نگه داشتن میوه‌هاست قرار دهید. اما اگر می خواهید فلفل دلمه ای‌ها بر سبند، آنها را کمی قبل از مصرف یا قرار دادن در یخچال یا فریز کردن، روی کانتر آشپزخانه و در دمای اتاق قرار دهید. ماندگاری فلفل دلمه ای‌ها با این شیوه نگهداری، تنها برای ۲ تا ۳ روز خواهد بود. اگر می خواهید فلفل دلمه ای را برای مدت

۵ اشتباه رایج هنگام سرماخوردگی

به طور متوسط هر فرد سالانه دو یا سه بار دچار سرماخوردگی می شود. اما با وجود این تجربه همیشگی، بسیاری از ما هنوز هم نمی دانیم باید برای درمان چه کنیم. بسیاری از روش های مابرای درمان از اساس اشتباه هستند و باعث می شوند باز هم زودتر و سخت تر دچار سرماخوردگی شویم. به محض اینکه احساس کردید دچار حالت های سرماخوردگی هستید این ۵ کار را نکنید.

۱- موقع سرفه یا عطسه جلوی دهان و بینی را با دستتان نگیرید. شاید اینکار مودبانه باشد اما شما تمام جرم های پنهان را وارد دستگاه های تنفسی و سپس آن را به همه اشیای دیگری که دست می زید انتقال می دهید. راه درست این است که از دستمال کاغذی استفاده کنید و یا موقع عطسه و سرفه بازو را سمت دهان و بینی تان بگیرید. دستمال را سریع دور بیندازید و دست هایتان را بشویید.

۲- لباس بیش از اندازه گرم نپوشید. سرماخوردگی معمولاً در فصل سرما شایع می شود اما این بیماری فصل سرد نیست و سرما عامل اصلی سرماخوردگی نیست تا با گرم نگه داشتن در مان شوید. دلیل اینکه در فصل سرد بیشتر سرما می خورید این است که در فصل سرما به ویژه کودکان در مدارس با افراد بیمار بیشتری سروکار دارید و بیماری سریع تر انتقال پیدا می کند. موقع سرماخوردگی در های



پنجره را نبندید، اجازه بدهید هوای تازه وارد خانه شود. کودک را به محیط های باز ببرید و کمتر در فضای بسته و گرم قرار بگیرید. دمای هوا را بالا نبرید و اجازه بدهید هوای محیط جریان داشته باشد.

۳- با اولین علائم سرماخوردگی با عجله دکتر نروید و منتظر تجویز انواع آنتی بیوتیک ها نباشید. بیماری سرماخوردگی نیازی به مصرف انواع آنتی بیوتیک ندارد. مصرف زیاد آنتی بیوتیک فقط توان و سطح ایمنی بدن تان را نسبت به انواع ویروس ها پایین می آورد. بیشتر استراحت کنید، مسکن های معمولی مصرف کنید و وقتی به پزشک مراجعه کنید که احساس می کنید بیماری شدت پیدا کرده است.

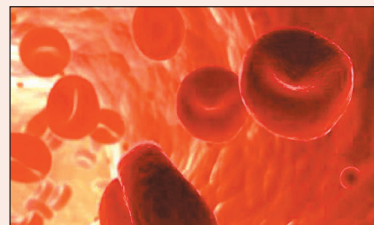
۴- پرهیز غذایی برای در مان سرماخوردگی فایده ای ندارد. این یک الگوی کهنه و اشتباه است. در زمان بیماری همان رژیم غذایی همیشگی را ادامه بدهید. چیزی که در این دوره نیاز دارید تامین غذای کافی و استراحت و خواب بیشتر است.

۵- یک روز استراحت کافی است. خودتان را در خانه محبوس نکنید تا کاملاً خوب شوید. فعالیت های روزانه تان را ادامه بدهید و با رعایت موارد بهداشتی نسبت به دیگران و خودتان در محیط های عمومی رفت و آمد کنید. به جای استراحت مطلق چند روزه، سیگار نکشید، از بخور استفاده کنید، بهداشت عمومی را رعایت کنید تا مقاومت بدن تان را بالا ببرید.

کم خونی را چطور برطرف کنیم؟

کم خونی مشکل شایعی است که خیلی از زنان را درگیر می کند. بسیاری از پزشکان معتقدند همه زن ها باید از مکمل های آهن استفاده کنند و عده ای هم معتقدند تغذیه ای سالم می تواند به جبران کمبود آهن بدن کمک کند.

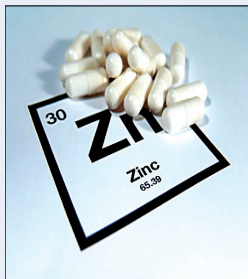
آهن را می توان از دو منبع گیاهی و جانوری تامین کرد که گوشت قرمز مهم ترین منبع تامین آهن جانوری است. مصرف دل و جگر و زبان گوسفند می تواند در کاهش کم خونی موثر باشد و توصیه می شود افرادی که کلسترول بالا ندارند مصرف گوشت قرمز را در برنامه غذایی خود جا بدهند. جگر اگرچه از منابع خوب تامین آهن است، اما در مقایسه با دل آهن کمتر و کلسترول بیشتری دارد. با این حال افراد کم خونی می توانند یک بار در هفته از دل، جگر و یا زبان استفاده کنند.



برای تامین آهن مورد نیاز تان از طریق گیاهان هم می توانید عدس، سبزیجات پر رنگ مثل کلم بروکلی، اسفناج و سبزی خوردن را در برنامه غذایی تان جای دهید. بهتر است همراه منابع آهن از مواد غذایی دارای ویتامین C مثل گوجه فرنگی، آلبیموی تازه و... هم استفاده کنید تا جذب آهن بالا برود. اگر با همه این ها باز هم کم خون هستید

باید با دستور پزشک، مکمل های آهن همراه با اسید فولیک را استفاده کنید. به طور کلی خانم ها می توانند یک روز در میان قرص آهن مصرف کنند و افرادی که کم خونی شدید دارند حتی دو بار در روز هم می توانند از این قرص ها استفاده کنند. یک نکته مهم که باید بدانید، نقش قهوه، چای و نوشابه در پیشگیری از جذب آهن است. این مواد کافئین دار دشمن خون شما هستند و باعث تشدید کم خونی تان می شوند. پس یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از غذا از مصرف این مواد خودداری کنید. بد نیست بدانید که چای سبز و چای سفید هم همین اثر را دارند. نکته بعدی این است که مصرف لبنیات و کلسیم می تواند باعث کاهش جذب آهن شود بنابراین مواد غذایی آهن دار و کلسیم دار (مثل کباب و دوغ) را همزمان مصرف نکنید.

نشانه های کمبود روی را بشناسید



کمبود روی یکی از مشکلات تغذیه ای شایع در کشور ما محسوب می شود، تمامی گروه های سنی از ۶ سال، نوجوانان بین ۱۴ تا ۲۰ سال و زنان باردار، از کمبود روی در رنج هستند چون عنصر روی یکی از عناصر ضروری بدن است که برای فعالیت بسیاری از آنزیم های بدن لازم است و در تنظیم بسیاری از اعمال بدن نقش دارد.

روی یازینک جزو ۱۵ عنصر معدنی و ضروری است، که بدن ما به آن نیاز دارد. کمبود روی یکی از عوامل بروز برخی بیماری ها است. کاهش سیستم ایمنی بدن، کاهش رشد، التهاب روده، ضایعات پوستی که خیلی ها با بیماری پسوریازیس اشتباه می گیرند، ریزش مو، اختلال حس چشایی، تأخیر در التیام زخم ها، شب کوری و همچنین بی اشتها یی کودکان از نشانه های کمبود روی در بدن هستند. امروزه ثابت شده است که باروری و بارداری، تابع وجود روی در بدن است. فعال نبودن بیضه ها در آقایان و تخمدان ها در خانم ها و کم بودن اسپرم ها، همگی می تواند به علت کمبود روی در بدن باشد، که در نهایت منجر به ناباروری خواهد شد. همچنین تشکیل لکه های سفید در ناخن و ریزش مو، می تواند به دنبال کمبود روی در بدن ایجاد شوند.

کسانی که به هر دلیلی گوشت و لبنیات مصرف نمی کنند، از جمله افرادی هستند که مستعد کمبود روی هستند. همچنین افرادی که دارای بیماری های گوارشی مانند کولیت اولسراتیو، بیماری کرون و سندرم روده تحریک پذیر و کسانی که دچار اسهال مزمن هستند هم روی مصرفی از رژیم غذایی آنها جذب نمی شود. بهترین منابع مصرف روی، گوشت سفید و قرمز و ماهی است. لبنیات، حبوبات و مغزها و غلات با سبوس هم حاوی مقادیر مناسبی از روی هستند. با تمام این ها بد نیست بدانید که دریافت مقادیر بالای روی می تواند باعث بروز مسمومیت حاد یا مزمن شود که با تهوع، استفراغ، کاهش اشتها، گرفتگی عضلات، اسهال و سردرد مشخص می شود.

گام دوم از آداب غذا خوردن در طب سنتی ایران: اشتباهای واقعی

را هم دست کم ۳ ساعتی به تأخیر بیندازد تا علاوه بر پذیرایی خوب، سلامتی مهمان را هم حفظ کرده باشد. البته بهتر است شما هم رودریستی نکنید و تا قبل از اشتهای صادق، به زور خود را مجبور به خوردن نکنید. دقت داشته باشید که عکس قضیه هم گاهی اتفاق می افتد. منظور به تأخیر انداختن غذا در زمانی است که اشتها واقعی وجود دارد. طب سنتی ایران این کار را هم برای سلامتی مضر می داند. حکما معتقد بودند به تأخیر انداختن غذا بیش از نیم ساعت و در نهایت یک ساعت می تواند موجب ترشح موادی در معده شود که در سلامت هضم و بدن انسان اختلال ایجاد می کند. بنابر این اگر به علتی خاص و مهم نتوانستید از این تأخیر پیشگیری کنید و مثلاً مجبور شدید دو ساعت دیرتر از معمول ناهار بخورید، لازم است قبل از ناهار کمی سکنجبین، آب لیمو، یا انار ترش میل کرده و سپس غذایتان را بخورید که این موادرر معده شما اثر بدی ایجاد نکند. البته تکرار این اتفاق به هر صورت برای سلامتی شما زیان دارد. بنابر این بهتر است برنامه روزانه خود را طوری تنظیم کنید که در ساعات مشخصی غذای اصلی و میان وعده هایتان را بخورید که البته با اشتها واقعی شما تطابق داشته باشد.

معمولاً در هضم غذا اختلال ایجاد کرده و فرد را دچار مشکلات بعدی می کند. چه خوب است میزبان بعد از خوردن غذا، تعارف دسر، میوه و کیک



را بگیرند تا بتوانند سلامتی خود را بازیابند. لابد می پرسید از کجا بدانیم که اشتها ما واقعی است یا دروغین؟ این سوال خوب را حکما چنین پاسخ داده اند که اشتها واقعی اغلب حدود ۴ ساعت بعد از خوردن غذا با علائم زیر خود را نشان می دهد: فرد گرسنه می تواند خالی شدن شکم از زیر سینه تا ناف را احساس کند. حس بینایی، شنوایی و بویایی او قوی شده بهتر متوجه اطراف می شود. فردی که واقعا گرسنه است تمایلی به خواب ندارد؛ آب دهانش کم می شود اما احساس تشنگی ندارد؛ تمایلی به فعالیت و حرکت ندارد و اغلب بی حال می شود. لازم است بدانید کسی که اشتها واقعی دارد، آروغ نمی زند، نبض او ضعیف تر از حالت معمول می شود و معمولاً چنین فردی بعد از غذای قبلی که خورده دفع ادرار و مدفوع داشته است.

متأسفانه امروزه عادت اشتباهی در مهمانی ها رواج پیدا کرده و آن خوردن دسر، شیرینی، کیک و میوه بلافاصله بعد از خوردن ناهار یا شام است. تازه اگر مهمان از خوردن دسر، شیرینی و میوه خودداری کند، میزبان دلخور می شود و البته مهمان هم گاهی دلش نمی آید از خوردن این خوراکی ها صرف نظر کند و از این روی هم خوردن خوراکی ها

هر سرزمینی برای غذا خوردن آدابی دارد، اگر چه این آداب گاهی تنها به مسائل ظاهری غذا خوردن مربوط است اما در طب ایرانی به آداب غذا خوردن هم به عنوان یکی از اصول حفظ سلامتی توجه شده و بنابر این برای اینکه از بیمار شدن جلوگیری کنیم، لازم است این آداب را بدانیم و به دقت رعایت کنیم. همانطور که قبلاً مفصل توضیح دادیم اولین گام در این مورد جویدن کافی غذاست. در مرحله بعد لازم است که وقت مناسب برای غذا خوردن را بدانیم. پزشکان ایرانی همیشه توصیه جدی می کردند که نباید بدون اشتها واقعی و صادق غذا خورد. ممکن است بگویید خوب این که بدیهی است و همه افراد وقتی گرسنه می شوند، غذا می خورند. اما در واقع چنین نیست. خیلی از اوقات انسان بدون اینکه اشتها واقعی داشته باشد، از روی هوس میل به خوردن پیدا می کند. مثل کسی که هنوز نیم ساعت از غذا خوردنش نگذشته هوس خوردن کیک و شیرینی می کند و تازه بعد از خوردن شیرینی چند عدد میوه هم می خورد تا مبادا چیزی را از دست داده باشد. از این روی خوردن خوراکی های مختلف نشانه اشتها دروغینی است که در بعضی افراد به شکل بیمار گونه وجود دارد و باید با اراده ای قوی جلوی آن



تأثیر خشونت خانگی بر زندگی شما چیست؟

خشونت خانگی تأثیرات گسترده و شدید فیزیکی و روانی بر قربانی دارد. این خشونت‌ها با کودک آزاری نیز ارتباط مستقیمی دارد و به هنجارهای اجتماعی نیز آسیب می‌رساند و در صورتی که میان افراد زیادی شایع باشد و با آن مقابله نشود امکان دارد به مرور زمان به عنوان یک هنجار و نرم اجتماعی تعریف شود.

تأثیر خشونت خانگی بر فرد قربانی

آسیب‌های جسمی، مرگ، سقط جنین در دوران بارداری، بارداری ناخواسته، از دست دادن فرصت‌های شغلی، از دست دادن دوستان، تفریحات، تجربه‌های جدید، از دست رفتن روابط خانوادگی، از دست رفتن اعتماد به نفس، اضطراب و افسردگی و مشکلات سلامت جسمانی تأثیرات خشونت خانگی بر فرد قربانی است.

اگر فردی را می‌شناسید که در معرض خشونت خانگی است

باتوجه به آنچه درباره خشونت‌های خانگی می‌دانید اکنون می‌توانید درباره سلامت رابطه شخصی خودتان و افراد دیگری که می‌شناسید قضاوت کنید/ شاید زن و شوهری را می‌شناسید که بدون اینکه خودشان بدانند در معرض این آسیب‌ها قرار دارند. آنها ممکن است بارها با شما درد دل کرده باشند و یا خودتان نشانه‌های خشونت را در رابطه آنها دیده باشید؛ ممکن است آسیب‌هایی را بر بدن یکی از نزدیکانتان مشاهده کرده باشید، او را مضطرب و عصبی ببینید، او را دردمند و نیازمند پول ببینید، تغییر رفتارهای اجتماعی و ترس از برقراری ارتباط و قطع ارتباط با اعضای خانواده، سکوت و در خود فرو رفتگی یکباره نشانه‌های شک برانگیزی هستند و می‌توانند علائم خشونت در زندگی یکی از عزیزانتان باشد.

توس از راهایی

چرا نمی‌توانید این زندگی را ترک کنید در حالی که خودتان به خوبی می‌دانید در معرض خشونت و آزار قرار دارید؟ یکی از دلایل زیر می‌تواند مانع شما برای خروج از یک رابطه تهدیدآمیز باشد: شما از واکنش همسران می‌ترسید. اگر بخواهید قدمی برای درمان این رابطه بردارید و یا از این رابطه بیرون بروید با انواع تهدیدهای جدید مواجه می‌شوید و این خودش به اندازه کافی خشونت‌آمیز هست. بسیاری از جنایات‌ها بعد از تصمیم فرد برای جدایی و ترک زندگی است. شما این حوادث را شنیده‌اید و خوانده‌اید و همین موضوع بسیار ترسناک است.

ترس از آینده کودکان و نتایج جدایی و تأثیرات آن بر روی فرزندان باعث می‌شود تحمل کنید و هیچ واکنش مفیدی نشان ندهید. ناتوانی در اداره زندگی به تنهایی و احتیاج روحی و مالی به یک فرد حتی اگر با تهدید همراه باشد شما را در این رابطه نگه می‌دارد. کمبود اعتماد به نفس در مدیریت زندگی شخصی. دلایل عرفی و فرهنگی و موانعی که برای یک تصمیم قاطع و مبارزه با خشونت وجود دارد. ترس از قضاوت دیگران و ناامیدی از حمایت اطرافیان. عشق و علاقه نسبت به فردی که آزارتان می‌دهد.

فکر کنید

آیا این وضعیت زندگی زناشویی شما است؟ آیا به یکی از دلایل گفته شده نمی‌توانید زندگی را ترک کنید؟ آیا امیدی برای بهبود این رابطه دارید؟ اکنون باید یک تصمیم مهم بگیرید و به آن عمل کنید. اگر خشونت‌ها آنقدر شدید و گسترده نیستند و می‌توانید با مشاوره و رفتار درمانی و همکاری همسران وضع زندگی را بهبود بدهید؛ بدون لحظه‌ای غفلت برای این زندگی قدم بردارید. اما اگر شدت آسیب‌ها و جراحت‌ها آنقدر زیاد است که احتمال مرگ، آسیب‌های روانی و جسمی جبران‌ناپذیر شما و فرزندان را تهدید می‌کند، ترس را کنار بگذارید، از سازمان‌های حامی کمک بگیرید تا هر چه سریعتر از این بحران بیرون بیایید.

خشونت هستید. این پرسش‌ها درباره هر فردی غیر از همسران نیز می‌تواند مورد بررسی قرار بگیرد.

آیا از همسران می‌ترسید؟

آیا او شما را پیش روی دیگران تحقیر می‌کند؟

آیا شما از ترس همسران مجبور شده‌اید رفتارتان را تغییر بدهید تا کمتر عصبانیش کنید؟

آیا همسران مانع رفت و آمد شما با دوستان و خانواده‌تان

خشونت در زندگی زناشویی



می‌شود؟ آیا شما از رفت و آمد با دیگران هراس دارید چون نمی‌توانید رفتار همسران را پیش‌بینی کنید؟

آیا همسران به شما و فرزندتان آسیبی رسانده است و تهدید کرده است؟

آیا همسران به دارایی‌هایتان مثل وسایل خانه، لباس‌ها و هر چیزی که متعلق به شماست آسیب رسانده است؟

آیا همسران رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی و نامتعادل دارد؟

آیا او شما را مجبور به رابطه جنسی و یا یک نوع رابطه خاص جنسی کرده است؟

آیا او تملک‌گرا و حسود است؟ یا شما را متهم به خیانت و رابطه با دیگران کرده است؟ آیا شما را کنترل می‌کند که کجا می‌روید با چه کسی حرف می‌زنید و پیام‌های تلفن و شماره‌ها و ایمیل‌هایتان را کنترل می‌کند؟

آیا او شما را تهدید کرده که خودکشی می‌کند، به خودش آسیب می‌رساند و یا دیگران و شما را تهدید به مرگ کرده است؟

آیا او شما را در مضیقه مالی قرار داده است؟ نیازهایتان را به سختی تامین می‌کند و یا شما را برای دخل و خرج زندگی بازخواست می‌کند؟ آیا او شما را فردی بی‌عرضه و نادران در امور مالی می‌داند و مدیریت همه امور مالی در اختیار خودش است؟

• ریحانه دوستدار

خشونت خانگی، آزار و تهدیدی علیه حقوق انسانی است و آنقدر نامحسوس است که حتی در یک رابطه به ظاهر سرشار از عشق و احترام نیز اتفاق می‌افتد. خشونت خانگی موضوعی خاص و ویژه و متعلق به یک طبقه خاص فکری، فرهنگی و اجتماعی نیست. این مسأله بسیار رایج است و هر فردی ممکن است در معرض این نوع خشونت‌ها قرار بگیرد. خشونت، ویران‌کننده است و بر زندگی و سلامت هر کسی که در معرض خشونت است تأثیر منفی شدیدی می‌گذارد. اگر احساس می‌کنید مورد آزار و خشونت خانگی از سوی همسران هستید و یا به آن مشکوک هستید این مطلب را بخوانید.

خشونت خانگی چیست؟

هر نوع کنترل رفتاری یا الگوی کنترل رفتار، رفتار اجباری و تهدیدآمیز، خشونت و آزار، تبعیض جنسی و خشونت جنسی، بی‌توجهی و بی‌احترامی نسبت به جنسیت و وابستگی عاطفی شدید را خشونت خانگی تعریف کرده‌اند.

رفتار تهدیدآمیز در این میان تعریف گسترده‌تری دارد و به معنای هر عمل و الگوی عملی از ضرب و شتم، تهدید و تحقیر و ارباب و هر نوع آزار همراه با تنبیه، درگیری و آسیب است. همچنین کنترل رفتار به معنای هر عملی است که فرد مقابل را زیر سلطه و کنترل می‌گیرد و او را در وابستگی شدید و قرنطینه نگه می‌دارد و مانع بروز هویت فردی و بروز ویژگی‌های فردی او می‌شود و همیشه او را در نیاز، وابستگی و بی‌اعتمادی قرار می‌دهد تا راحت‌تر کنترل کند و در اختیار بگیرد.

انواع خشونت

خشونت فیزیکی؛ آسیب زدن و کتک زدن و ضربه زدن و مشت زدن و گاز گرفتن و سیلی زدن است.

خشونت جنسی؛ اجبار فرد برای رابطه جنسی وقتی به آن تمایلی ندارد و رفتارهای خاص جنسی که فرد در آن آزار می‌بیند.

خشونت مالی؛ کنترل و سلطه پول به گونه‌ای که او نتواند هیچ انتخابی در مورد مال خودش داشته باشد.

خشونت عاطفی و روانی؛ آسیب زدن به احساسات، شخصیت، استقلال و هویت فرد. این نوع خشونت می‌تواند یکی از این نوع رفتارها باشد: خشونت کلامی، مثل فحش دادن، فریاد زدن، تحقیر کلامی، دور نگه داشتن او از دوستان و خانواده، تهدید و ارباب، کنترل رفتار.

خشونت‌های فرهنگی؛ ازدواج اجباری مثل ازدواج با یک قوم یا قبیله خاص، ازدواج با تصمیم اجباری خانواده یا فرد خاص مورد علاقه پدر یا مادر و همچنین هر نوع کنترل رفتار فردی و تعیین تکلیف برای نوع پوشیدن یک نوع لباس خاص و یا یک شیوه رفتاری و همچنین تعهدهای نامعقول مثل ممنوعیت طلاق با وجود نارضایتی همسران از زندگی.

خشونت خانگی چقدر رایج است؟

خشونت خانگی یک مشکل و مسأله بسیار رایج است. بسیاری از ما دچار آن هستیم و رفتارمان را عادی و متعارف می‌دانیم. از هر چهار زن یک نفر و از هر شش مرد یک نفر در طول دوران زندگی در معرض انواع خشونت‌های خانگی است. هر هفته حداقل دوزن توسط همسرانشان در دنیا کشته می‌شوند؛ هر لحظه صدهزار نفر در خطر انواع خشونت‌های خانگی هستند.

چطور خشونت خانگی را در رابطه زناشویی‌تان شناسایی کنید؟

اگر مجبور شده‌اید رفتار و شیوه عمل‌تان را تغییر بدهید زیرا از همسران می‌ترسید، واضح است که در معرض خشونت خانگی قرار دارید.

از خودتان پرسید:

اگر پاسخ شما به بیشتر این سؤالات «بله» است شما در معرض

توصیه‌های عاشقانه

هشدارهای رابطه رو به زوال

برقراری ارتباط میان زن و شوهر برای سلامت یک رابطه موفق اهمیت بسیاری دارد. در ازدواج‌های ناکام، برقراری ارتباط با یکدیگر کمتر و کمتر می‌شود. وضعیت بدتر هنگامی خواهد بود که درباره مشکلاتتان با یکدیگر صحبت نکنید. به صراحت باید گفت طرفین در یک ازدواج ناموفق توانایی و اشتیاق حل مشکلاتشان را از دست می‌دهند. آنها دیگر برای یکدیگر اهمیتی قایل نیستند. هنگامی که ارتباط میان زن و شوهر به چنین وضعیتی برسد، دیگر نمی‌توان امید چندانی برای ادامه زندگی مشترک داشت. هنگامی که افراد از ارتباط برقرار کردن با یکدیگر اجتناب می‌کنند، دیگر نه مشکلی حل می‌شود و نه شکافی را می‌توان پر کرد. وقتی رابطه رو به زوال می‌رود، صمیمیت زوج کم می‌شود. رفته رفته صمیمیت جنسی هم کمتر شده و زن و شوهر مانند کسانی می‌شوند که فقط با هم در یک خانه زندگی می‌کنند اما هیچ کدام از صمیمیت‌های عاطفی زندگی مشترک بین آنها وجود ندارد. اگر فکر می‌کنید رابطه‌تان با همسران به این مرحله رسیده، خیلی سریع و تادیر نشده با یک مشاور خانواده مشورت کنید و سعی کنید زندگی‌تان را از طلاق عاطفی و سردی روزمره نجات دهید. در غیر اینصورت باید منتظر پیامدهای بدتری باشید.



همسران و یاقوت‌ها

چشم‌ها عشق را لو می‌دهند



محققان دانشگاه شیکاگو معتقدند الگوهای واکنشی چشم اولین سرخ‌ها را درباره این که رابطه ای مبتنی بر عواطف یا جاذبه‌های جسمی است، ارایه می‌دهند. در این مطالعه، دو آزمایش برای آزمودن الگوهای بصری انجام شد و در آن دانشجویان به مجموعه‌ای از تصاویر سیاه و سفید از اشخاصی که هرگز ملاقات نکرده بودند، نگاه کردند. در بخش اول، شرکت‌کنندگان تصاویر زوج‌های جوان را تماشا کردند که با یکدیگر در حال گفتگو بودند. در بخش دوم، سوژه‌ها تصاویری از افراد جذاب جنس مخالف را دیدند که مستقیم به دوربین نگاه می‌کردند. هیچ یک از این تصاویر دارای پوشش نامناسب نبودند و از دانشجویان خواسته شد به تصاویر مختلف نگاه کنند و سریع بگویند با دیدن تصاویر حس عاشقانه یا هوس در آنها ایجاد می‌شد. در این تحقیق مشخص شد مغز به سرعت عواطف عاشقانه و جسمانی را پردازش می‌کند. اما رهگیری چشم، الگوهای نگاه کردن متفاوتی را نشان می‌دهد. زمانی که یک تصویر به سوژه‌ها حس عاشقانه می‌داد، نگاه آنها روی صورت فرد مقابل متمرکز می‌شد و در تصاویری که هوس را بر می‌انگیخت، چشمان آنها روی بدن متمرکز می‌شد. این اثر برای شرکت‌کنندگان مذکر و مونث صادق بود. این تحقیق می‌تواند شیوه‌ای تشخیصی در روانکاوی و زوج‌درمانی ارائه دهد.

است کودکان یا نخواهد و یا نتواند به درستی احساسش را بیان کند. در این مواقع والدین باید به جملات کودکان دقت کنند و مفاهیم را از جملاتی که ممکن است در نگاه اول بی ربط به موضوع باشند کشف کنند، نه آنکه توقع داشته باشند که کودکان مثلاً در مقابل پرسشی مانند «چرا امروز ناراحتی؟» به طور مستقیم پاسخ دهند. نباید به آنها اصرار کرد که سریع جواب این پرسش را بدهد، زیرا ممکن است کودک نیاز به زمان داشته باشد تا بتواند نظرش را بدهد، گاهی نیز خود کودک می تواند احساساتش را کنترل کند. والدین باید در این موارد بگذارند خود کودک زمان مکالمه را تعیین کند و خودش بحث را پیش ببرد.

به کودکان اجازه دهید خودش

از فضای خصوصی نگهداری کند

اگر اتاق کودکان نامرتب است، موهایش ژولیده است و یا لباسش چروک است، شما باید به عنوان پدر یا مادر سعی کنید به او زخم زبان نزنید و یا سرزنشش نکنید. کودکان نیاز دارد فضای خصوصی خودش را داشته باشد و یاد بگیرد در مقابل ظاهر خودش مسئول باشد و باید برای نظافت خودش تلاش کند. والدین باید یاد بگیرند که گاهی کودکان در مقابل برخورد نامناسب آنها، لج بازی می کنند و یا سعی می کنند خلاف آنچه والدین از او می خواهند رفتار می کنند. پس سعی کنید چنین وضعیتی را ایجاد نکنید. اگر می خواهید اتاقش را مرتب کند یا لحن مودبانه ای بگویید که اتاقش در این به هم ریختگی زیبا نیست و یا لباسش از بس چروک است زیباییش را نشان نمی دهد. یا مثل همیشه خوش بو و تمیز به نظر نمی آید. مدام او را با جملاتی مثل اینکه «چقدر کثیفی» «زشته این لباس را دریاور» توبیخ و تحقیر نکنید.

هیچ گاه آنها یا دوستانشان را

بالحن بد نقد نکند

کودکان، شما را دوست دارد و کلمات نیش دار و نقد غیر منصفانه به خصوص با نقاب یک پدر یا مادر دلسوز می تواند او را دلسرد کند و رابطه خوب والدین - فرزندی را خدشه دار کند. قبل از آنکه به طور یقین مطمئن نشدید که دوستان فرزندان برای او مشکلات قانونی، اجتماعی ایجاد می کنند و یا دلیل محکمی ندارید که آنها حتماً بد باشند، با فرزندان در مورد الزام قطع رابطه با دوستانش صحبت نکنید. بدون دلیل محکم و تنها با یک حدس و یا قضاوت از روی ظاهر عجیب یا غریب دوست فرزندان سعی نکنید او را تشویق کنید که دوستی عمیقش با او را پایان دهد. زیرا اگر تأثیر منفی در روابط کودکان که واقعا مشکل خاصی ندارد داشته باشید، قدرت خود را به عنوان پدر یا مادر در زندگی او را از دست می دهید. او شما را آدم هوشمند و با ذکاوتی نخواهد دانست و اگر اصرار بی مورد شما را برای قطع رابطه با دوستانش ببیند ممکن است بخواهد رابطه های پنهانی برقرار کند.

چگونه با کودکان رابطه خوبی داشته باشید؟



خودشان را داشته باشند و به همه احترام گذاشته شود. گاهی به او فرصت بدهید که مخالفت هایش را عملی کند و نتیجه اش را هم ببیند.

به کودکان اجازه دهید در مورد فعالیت هایش تصمیم گیری کند

گاهی والدین اصرار و پافشاری زیادی می کنند که کودکان مثلاً در کلاس زبان انگلیسی شرکت کند و استدلال شان این است که او در آینده به این کار علاقه خواهد داشت و یا برای او بسیار مفید خواهد بود، یا هر تابستان او را با اصرار در کلاس فوتبال ثبت نام می کنند چون فکر می کنند که با این کار آینده فرزندان را می سازند.

درست است که والدین باید برای فعالیت هایی که کودکان به آن علاقه دارد و در آن استعداد دارد به او کمک کنند و از آنها حمایت کنند اما بسیار مهم است که شما خودتان را وقف این فعالیت های کودکان نکنید و یا برایش تصمیم نگیرید. مثلاً ممکن است خوب باشد که شما به او این اجازه را بدهید که خودش انتخاب کند که از بین چند ورزش مانند فوتبال، بسکتبال و یا کاراته انتخاب کند که به کدام یک بپردازد. اگر دغدغه آینده کودکان را دارید و می خواهید برایش کاری بکنید، راهش این نیست که تصمیم هایتان را بدون توجه به توانایی ها و علاقه اش اجرا کنید. شما زمانی پدر و مادری با مسئولیت شناخته می شوید که با درک توانایی های فرزندان و با شناسایی قابلیت هایش به او این فرصت را بدهید که در زمینه ای که می خواهد به موفقیت برسد.

یاد بگیرد از جملات کودکان معانی را

بیرون بشکشد

والدین همیشه می خواهند بدانند که کودکان چه احساسی دارد و یا چرا ناراحت است، اما ممکن

موفق شوند به خواسته شان برسند، والدین در این زمینه باخته اند. راه حل این موضوع این است که شما سعی کنید خونسرد باشید و احساسات تان را کنترل کنید، مسئولیت پذیری این نیست که به همه خواسته های کودک احساساتی شده و یا عصبانیتان جواب مثبت بدهید.

ممکن است کودکان جملات ناراحت کننده ای بگویند: «من از زندگی خودم تنفر دارم» و یا سعی کند شما را برای نخریدن چیزی محکوم کند «همه هم سن و سال هایم این وسیله را دارند» و یا سعی کند سکوت کند و بارفتار سردش شما را احساساتی کند. شما باید از قبول خواسته او در این حالت اجتناب کنید و اگر ممکن است اصلاً به این رفتار توجه نکنید. اگر کودکان در سنی است که استدلال های ساده را می فهمد یا او درباره دلیل این که چرا مانع کارش یا خواسته اش می شوید توضیح دهید. بسیار مهم است که او دلایل شما را بداند و گرنه تصویر ذهنی ناکامی ای خواهد بود که شما عاملش بوده اید. اگر کودکان خیلی کوچک است و استدلال شما را نمی فهمد بهترین کار منحرف کردن ذهن اش است. در هر حال هرگز به کودکان باج ندهید.

به کودکان بیاموزید که می تواند

با شما مخالفت کند

اگر می خواهید که کودکان از نظر فکری مستقل باشد، شما باید به او این اجازه را بدهید که گاهی بتواند با شما مخالفت کند، منتها این مخالفت باید مودبانه باشد. کودک شما باید یاد بگیرد که چگونه با رفتاری مناسب و مورد قبول نظر خودش را در مورد موضوعات و تصمیمات اعلام کند. به او یاد دهید که مکالمه و گفتگو بین افراد مختلف خانواده با افکار متفاوت، باعث می شود خانواده پویایی داشته باشید و همه افراد خانواده جایگاه

• ریحانه دوستدار

کودکان گاهی کاری را می کنند که به هیچ وجه برای بزرگ ترها قابل قبول نیست. آنها وقتی چیزی می خواهند پشت سر هم آن را تکرار می کنند، بغض می کنند، گریه می کنند تا آن را به دست بیاورند. شما حتماً بچه تان را دوست دارید، اما گاهی رفتارش باعث می شود شما کنترل تان را از دست بدهید و بخوابید بر سرش داد بزنید. اما خودتان بهتر می دانید لج بازی در برابر لج بازی و مخالفت در برابر مخالفت هیچ نتیجه ای ندارد. شما باید آگاهانه در برابر مسائلی که با کودکان دارید و اکنش نشان دهید. رعایت این نکات باعث می شود شما در مقابل کودکان مسئول باشید و رفتار عاقلانه ای در برابر خواسته ها و رفتار هایش داشته باشید.

در مورد خرید به کودکان اجازه دهید حق انتخاب داشته باشد

چه در مورد اینکه چگونه پول تو جیبی خود را خرج کند و یا چه در نوع بستنی ای که می خورد، والدین باید به کودکان اجازه بدهند که خودش انتخاب کند و بگذارند که او بر اساس سلیقه اش خرید کند. در بسیاری از موارد والدین در ابتدا به کودکان حق انتخاب می دهند ولی سعی می کنند با گذاشتن محدودیت هایی و یا اعمال فشار او را وادار کنند که انتخابی که آنها می خواهند داشته باشد.

اگر والدین به کودک بگویند که چه کاری باید انجام شود دیگر انجام آن کار انتخاب کودک نیست. اگر انتخاب کودک مشکل اساسی (مانند میزان پول خرید آن یا سایز نامناسب و یا مناسب نبودن برای سن اش) نداشته ولی مثلاً رنگ آن مورد علاقه شما نبود و یا به نظر شما زیبا نمی آمد، کودکان را برای انتخابش اذیت نکنید و او را مسخره نکنید.

به کودکان شخصیت بدهید و بگذارید مطابق با خواسته های معقولش در زندگی رفتار کند. به کودکان اطمینان کنید و بگذارید که یاد بگیرد از میان گزینه هایی که در اختیارش هست دست به انتخاب بزند. اگر به او اجازه انتخاب بدهید گام بزرگی در شکل گیری شخصیت آینده اش برمی داری. در واقع شما به او می آموزید که در زندگی حق انتخاب و اظهار نظر داشته باشد و هیچ وقت در برابر هر گزینه پیشنهادی دیگران بدون فکر، اندیشه و انتخاب تسلیم نشود.

در دام های احساسی کودکان نیفتید

کودک شما می تواند بیاموزد که بعضی جملات و کلمات و رفتارها والدین را ناراحت می کند و آنها را در یک دور می اندازد، و اگر آنها بتوانند با این حربه شان

• بچه ها و یافته ها

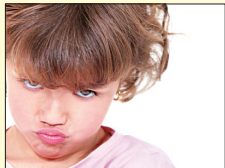
اهمیت خواب برای بچه ها

خواب کافی و مناسب در کودکان به تقویت سیستم ایمنی بدن، ترمیم نورون ها، ساماندهی یادگیری به حافظه و رشد کمک می کند. اگر چه هنوز داده های قطعی وجود ندارد، اما ارتباط کمبود مزمن خواب با بیماری های جسمانی جدی از جمله بیماری های قلبی، دیابت و چاقی مشخص شده است. کودکان ۷ تا ۱۲ ساله با افزایش روابط اجتماعی، مدرسه و فعالیت های خانوادگی، ساعت خواب شبانه کودک با تأخیر روبرو شده و کاهش می یابد. اگر چه کودکان در این سن به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب شبانه روز نیاز دارند؛ اما میانگین خواب آن ها تنها ۹ ساعت است. خواب مناسب به همان اندازه دوران کودکی، برای سلامتی نوجوانان هم لازم است. البته کارشناسان دریافته اند که ممکن است نوجوانان بیشتر از زمان کودکی شان بخوابند. اگر چه فشارهای اجتماعی در این سن مانع از خواب خوابیدن نوجوانان می شود، اما بدن آن ها به ۶ تا ۸ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد. توصیه می شود که به هیچ وجه درس خواندن بهانه ای برای عوض شدن خواب شبانه با خواب در طول روز نشود. مطمئناً مطالبی که در آخر شب یاد گرفته می شود نسبت به مطالب خوانده شده در صبح از ماندگاری کمتری برخوردار است.



• اشتباهات رایج

تسلیم نشوید



فرزندان نق می زند و پا به زمین می کوبد تا خواسته اش را اجابت کنید. به محض این که اشک از چشمش سرازیر می شود، مقاومت شما از بین می رود و خواسته اش را برآورده می کنید. فقط برای آنکه دیگر به گریه کردن و سر و صدا راه انداختن ادامه ندهد. اما شاید ندانید که با این تسلیم شدن، چه اشتباه بزرگی در تربیت فرزندان مرتکب می شوید. والدین تسلیم را می توان

این دسته از والدین هیچ محدودیتی قائل نمی شوند و محدودیت هایی را که در نظر می گیرند اغلب لغو می کنند. فرزندان این گونه والدین بدون داشتن خطوط راهنمایی معین بزرگ می شوند. هیچ وقت متوجه نمی شوند چه چیزی واقعا درست است و چه چیزی خط قرمز است و نمی توانند به آن نزدیک شوند. آنها تمام خطوط قرمز را با داد و بیداد راه انداختن زیر پا می گذارند و هیچ کس هم به آنها اعتراضی نمی کند. این قبیل کودکان نه تنها لوس می شوند، بلکه در ارتباط با دیگران هم دچار مشکل خواهند شد. چنین بچه هایی ناسازگار و مهار نشدنی و طلبکار می شوند و در محیط های اجتماعی توسط گروه ها پس زده خواهند شد.

امروز در تاریخ

انفجار بمب در دفتر نخست وزیری

هشتم شهریور سالروز انفجار دفتر نخست وزیر است که در سال ۱۳۲۰ هجری خورشیدی اتفاق افتاد. در این رویداد، محمدعلی رجایی رئیس جمهوری وقت و دکتر محمد جواد باهنر نخست وزیر به شهادت رسیدند. انفجار، اندکی پس از آغاز جلسه شورای امنیت کشور روی داد. گزارش ها حاکی از اشتداد که مواد منفجره در یک کیف قرار داده شده بود که به صورت بمب عمل کرد.

۴۲ سال حکومت شاہرخ میرزا تیموری

شاهرخ میرزا چهارمین پسر امیر تیمور از یک همسر ایرانی سی ام اگوست ۱۳۷۷ میلادی به دنیا آمد و در ۲۸ سالگی برای پدر نشست و به مدت ۴۲ سال بر ایران زمین حکومت برآورد. پایتخت او شهر هرات بود. شاهرخ ۱۲ مارس ۱۴۴۷ و هشت روز مانده به نوروز در نشست پایوهی (ری) درگذشت و فرزندش علی بیگ بر جای او نشست. شاهرخ میرزا در طول حکومت خود یک پیکر هندو ملل اروپایی نامبراست سیاسی حسنه داشت. بانوی او، گوهر شادو میسر جلد در و مشهد و هرات ساخته است که شهرت او را حفظ کرده اند.

سربازان میهن را مرخص کردند!

هشتم شهریور ۱۳۲۰ و در پنجمین روز تجاوز نظامی به ایران هوایی‌ماهای شوروی برای نخستین بار بر فراز تهران ظاهر شدند. ولی تنها به فروریختن اعلامیه تبلیغاتی مبادرت کردند که در این اعلامیه هابه زحمتکشان ایران وعده زندگانی بهتر داده شده بود. در همین روز ابلاغیه محرمه مرخص شدن سربازان پادگان‌ها از سوی سرلشکر نجوآن کفیل تازه وزارت جنگ به واحدهای ارتش که خود را برای دفاع آماده می‌کردند و لو شکر مستقر در تهران در اطراف پایتخت سنگر گرفته بودند ارسال شد و رضاشاه به عنوان فرمانده کل قوا از ارسال چنین ابلاغیه‌ای اطلاع نداشت!

جایزه برای نشان دادن مخفیگاه دکتر مهدی آذر

دکتر فاطمی و...

هشتم شهریور ۱۳۳۲ و ۱۱ روز پس از براندازی
امرداد آن سال، فرمانداری نظامی تهران با صدور اعلامیه‌ای
که به مدت دو روز و هر روز چندبار از رادیو ایران پخش
شد از کسانی که از مخفیگاه ملک اسماعیلی معاون سابق
دکتر مصدق، دکتر حسین فاطمی وزیر امور خارجه کابینه او،
دکتر مهدی آذر ناسیونالیست بنام و وزیر فرهنگ، مهندس
دکتر جنش و وزیر راه سابق و چند تن دیگر از جمله خلیل ملکی
رئیس جنبش ملی‌گرایان و تی‌وی سوم اطلاع دارند خواست
چرا بیان راجه آن سازمان اطلاع دهند.

www.iranianshistoryonthistday.com

سوڊوڪو

			5				3	4
1		4	9			5		
	6		1			9		7
		8		4				
6								8
				1		7		
3		9			8		5	
		5			9	3		6
4	2				1			

۲	۹	۸	۳	۶	۷	۵	۱	۴
۵	۱	۴	۲	۹	۸	۳	۶	۷
۳	۶	۷	۵	۱	۴	۲	۹	۸
۸	۲	۹	۷	۴	۳	۶	۵	۱
۶	۳	۵	۸	۲	۱	۷	۴	۹
۷	۴	۱	۹	۵	۶	۸	۲	۳
۱	۸	۲	۶	۷	۹	۴	۳	۵
۹	۵	۳	۴	۸	۲	۱	۷	۶
۴	۷	۶	۱	۳	۵	۹	۸	۲

حل ۱۱۴۳

قاب امروز



حرم حضرت معصومه (س)

داستان کوتاه

شلتوک‌های زخمی

بهار بود. در دهکده‌ای دنج، میان کوچه باغ‌های بهارنارنج و کرت‌های پرآب برنج، در منزل، مشغول نویسندن جای صبحگاهی بودیم.

همه چیز آرام و ساکت، آسمان صاف و بهاری و عطرش خوش بهار در هوا پرکنده بود. پرندگان خوش الحان، به آواز خوانی، بنفشه‌ها و زنبق‌ها سر بر دیوارهای رود جاری، به دلنوازی مشغول بودند.

ناگهان غرش غریبه‌ای آرامش همه را آشفته کرد. همه چیز در یک چشم به هم زدنی تمام شد چوب حراج بر پیکر زمینی سبز و نشا شده خورد که به زیبایی بانسیم، به طنازی مشغول بود.

همان زمین سبزی که بر آسمان فخر می فروخت،
چرا که درد کُرت های پر آب خویش انعکاس آسمان
نیلی رنگ را داشت. غرش و بورش پیایی یک لودر و
چند کامیون دوره گرد آماده برای تخریب و جنگ، با
آهنگی از ماسه و سنگ، همه اهالی را به بیرون کشاند. زمین
به لرزیدن افتاد.

پیرمردی عصا زنان و لرزان، به سختی خود را به پای

۳۶۵۷ جدول شر

[illegible]

حل

३६५६